प्राकृतिक

हमें क्या खाना चाहिये?

लेखक व प्रकाशक—

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल पो नीम का थाना

दूसरी बार १०००] सन् १९४० [मूल्य ।-)

॥ श्रीहरिः ॥

हमें क्या खाना चाहिये ?

पाठक शायद यह समझेंगे कि यह सवाल बहुत मामूली है, और इसका जवाब भी आसान है इस पर पुस्तक लिखने की क्या आवश्यकता है ? पर बात ऐसी नहीं है—क्योंकि आजकल ९९ फी सदी लोग भोजन के बारे में भ्रम में पड़े हुए हैं—दर असल वे जानते ही नहीं कि उनकी असली खुराक क्या है। और वे यह जानने की कोशिश भी नहीं करते कि दर असल उन्हें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए—वे तो अनाप शनाप जो जी में आता है या जो उन्हें आसानी से मिल जाता है वही खाने लगते हैं—अगर समाज में किसी खराब चीज के खाने का रिवाज है तो वे उस चीज की हानि को न समझ कर वैसा वैसी वही खाने लगते हैं—अस्तु।

आज सभ्यता का युग है और विज्ञान उन्नति के शिखर पर है—विज्ञान हजारों वर्षों से इस बात की कोशिश में है कि मनुष्य का स्वाभाविक व उचित भोजन क्या है और यह कि क्या खाकर वह निरोग रह सकता है—बड़े बड़े वैज्ञानिक अनेक यत्न इस विषय में कर रहे हैं—पोथे के पोथे हिकमत व आयुर्वेद में लिखे हैं जिनमें हर एक पदार्थ का गुण अवगुण तासीर लिखी हुई है—अन्डे, मांस, मछली का तेल, मसाले मादक पदार्थ

आदि व जहरीली दवाइयां आदि के भी नाम उनमें लिखे हुए हैं। परन्तु इतना सब कुछ होते हुए भी आज तक अधिकांश लोग इस विषय में पूर्णरूप से संदिग्ध ही हैं—क्यों न हो—विज्ञान स्वयं लिख रहा है कि इस विषय में सही खोज अभी तक नहीं हो चुकी है कि मनुष्य की असली खुराक क्या है—बस इससे सिद्ध हुआ कि विज्ञान का यत्न वृथा हुआ और प्रकृति के पथ से भ्रष्ट होने के कारण उस मनुष्य की असली खुराक का पता नहीं चला है।

इस लिए एक बार प्रकृति की ओर लौटिए उसकी आवाज पर ध्यान दीजिए फिर आपको स्वयं भली भांति मालूम हो जायगा कि हमारी असली खुराक क्या है और क्या खाकर हम दीर्घ जीवी, नीरोग, सुन्दर, बलवान् व सुखी हो सकते हैं—फिर आपको विज्ञान की ओर ध्यान देने की जरूरत न रहेगा क्योंकि वैज्ञानिक वृथा ही इस विषय के खोज में धन व समय नष्ट कर रहे हैं—इससे परिणाम कुछ न होगा—पाश्चात्य देशों में लोग अधिक चतुर हैं—विज्ञान पर उन्होंने अधिक प्रभुत्व प्राप्त किया है और माँस मदिरा अन्डे मछली चाय आदि को अपना भोजन बनाया है जिसका परिणाम प्रत्यक्ष दिखाई दे रहा है—खुले रूप से व्यभिचार, अनाचार, हत्याएँ—आदि मानव समाज का रक्त पीने की महत्वाकांक्षा और अपने से कमजोरों पर अत्याचार पूर्ण शासन यह उनका प्रधान कर्तव्य है—सभी जगह यह बातें जोरों से फैली हुई हैं।

पर हमारा धर्म तो आदर्श है उसमें बिलकुल साफ-साफ लिखा है कि अमुक वस्तु खाने योग्य है—अमुक नहीं—इसे भी

जाने दीजिए मरा प्रकृति की अवस्था में देखिये जानवर पशु पक्षी आदि को देखिए वे किससे पूछ कर खाते हैं भोजन के बार में किस की राय लेते हैं—वे तो अन्तःकरण की आज्ञा मानकर स्वयं अपना भोजन पहिचान लेते हैं और उसे ही खाते हैं—ऐसा प्रकृतिदत्त स्वाभाविक भोजन खाकर वे सदा ही निरोग, सुन्दर, बलवान् व दीर्घायु व सदा आनंदित रहते हैं—सभ्य मनुष्य जाति की भाँति रोगी अल्पायु, कुरूप व दु:खी नहीं होते—यदि कोई वस्तु उनके भोजन के लिए रख दी जाय और वह उनकी खुराक न होगी तो वे उसे छूना भी पसंद न करेंगे।

वास्तव में आजकल लोग भोजन के विषय में सच्चा ज्ञान नहीं रखते और इसी कारण रोगों व अकाल मृत्यु की भरमार है—इस विषय में पशु पक्षी कहीं अधिक सुखी व स्थिर चित्त हैं—उन्हें असली खुराक उनका अन्तःकरण स्वयं बता देता है—इधर उधर भटकना नहीं पड़ता—मनुष्य विद्या व बुद्धि के बल पर इधर उधर सुख की खोज करता है पर परिणाम दुखदाई होता है। डाक्टर लोग कहते हैं भोजन में क्षार, विटामिन् आदि अवश्य होने चाहिए वे पोषक तत्वों की टेबल लिख कर सर्व साधारण को भ्रम में डाल रहे हैं—वैद्य लोग रोगियों को फलों का आहार दने डरते हैं—जहरीली प्राणघातक खरचीली दवा के लाभ समझाकर रोगियों को करुण दूध, ताजे फल, मेवा आदि नहीं खाने देते क्योंकि उनके खयाल से यह हानिकर हैं और दवा जड़ी बूटी भस्में लाभदायक खुराक है।

'मनुष्य का स्वाभाविक भोजन वही है जो प्रकृति ने स्वयं उसके लिए बनाया है—जिसमें कृत्रिम साधनों की आवश्यकता

नहीं होती—सारांश यो पदार्थ शुद्ध कच्ची हालत में हम खा सकें वे ही हमारी असली खुराक हैं—इसके सिवा हम कभी भी विस्तारपूर्वक यह नहीं जान सकते कि हमारा स्वाभाविक भोजन क्या है—प्रकृति ने इस रहस्य को गुप्त रखा है और हमारी भलाई इसी में है कि विज्ञान के भ्रम में न पड़ें और अन्तःकरण की प्रेरणा से पहिचान कर आहार चुनलें।

जितने सिद्धान्त व जितने भी नियम विज्ञान रोज बना रहा है वे सभी भ्रम पूर्ण हैं और सदा ही उनके चक्कर में पड़कर दुख उठाना पड़ता है। मनुष्य इस विषय में प्रकृति के प्रति बड़ा अन्याय करता है जिसका परिणाम हम देख रहे हैं—इस विषय में प्रकृति के उपासक पशु पक्षी, बालक आदि से हमें बड़ी सहायता मिल सकती है।

पैदा होते ही बालक माता का दूध पीने लगता है—छोटे पक्षी जंगल में उड़कर स्वयं अपनी खुराक खाने लगते हैं—छोटे छोटे पशु कभी किसी से पूछने नहीं आते कि मैं क्या खाऊँ—तन्दुरुस्ती क्या खाने से कायम रहेगी और परहेज किस किस चीज से रखना चाहिये-उनकी अन्तरात्मा की प्ररणा से सभी बातें सही तौर पर उन्हें मालूम हो जाती हैं—गाय का बछड़ा घास खाता है—बिल्ली चूहा पकड़ती है—शेर शिकार करता है ऊँट का बच्चा दरख्तों के पत्ते टहनी खाता है—वे किस से राय पूछने आते हैं। इन पशु पक्षियों का इतना भारी ज्ञान है कि यह फौरन हानिकर वस्तु को पहचान कर उसको छूते ही नहीं—सिवा अपनी खुराक के दूसरी चीजों को नहीं छूवेंगे—और यही कारण है कि पशु पक्षी निरोग सुन्दर व दीर्घायु रहते हैं—मगर आज

मानव जाति भोजन के विषय में बड़ी भयंकर भूलें कर रही है—स्त्री पुरुष बच्चे सभी मिथ्या आहार (जो नहीं करना चाहिये) के आदी हैं—कोई भी मनुष्य की असली खुराक नहीं खाता और यही कारण है कि संसार में इतने रोग, अकाल मृत्यु, पाप, दुर्भावनाएं अत्याचार, युद्ध आदि फैल रहे हैं।

आरम्भ में मनुष्य भी अपने अन्तःकरण की आज्ञा मानते थे और केवल अपने स्वाभाविक आहार फल, मेवा आदि ही खाते थे जो उसकी असली खुराक हैं और वनस्पतियों में श्रेष्ठ वस्तु हैं—यह बात गलत है कि पहले लोग जानवरों का मांस खाते थे या घास पत्ते खाते थे—यह चीजें मनुष्य का स्वभाविक आहार नहीं हैं—हमारे सभी प्राचीन ऋषि, महर्षि, तपस्वी, ब्रह्मचारी कंद मूल फल खा कर रहते थे गृहस्थी भी व्रत उपवास आदि में कंद मूल फल या दूध खाते थे—भगवान राम व लक्ष्मण ने सीता सहित १४ वर्ष तक वनवास में केवल फल मूल फल ही खाए थे—उन्होंने कभी अन्न आदि वस्तुएं बन में नहीं खाईं—कभी किसी तपस्वी ने यदि पत्तों पर निर्वाह किया हो तो हमें यह हरगिज न समझना चाहिए कि वृक्षों के पत्ते हमारी खुराक हैं—बहुत से लोग नीम की पत्तियाँ लाभप्रद समझ कर खाते हैं और अपनी इस दलील के लिए ग्रन्थों का प्रमाण देते हैं पर मैं यह कहूँगा कि सिवा हानि के पत्तों से कभी लाभ नहीं होगा—न रक्त बनेगा न शरीर को पोषण ही मिलेगा—पत्ते जानवरों का भोजन है। अब सवाल यह उठता है कि इतने फल मेवा सबके लिए कहाँ से आयेंगे—इसका उत्तर सरल है—जन समूह की प्रवृत्ति जिस वस्तु की ओर होती है वे अवश्य उसका प्रबन्ध

रहना चाहिए क्यों कि चारों तरफ भूले हुए लोग हमें भी भुलाने की कोशिश करेंगे और यह भी बात है कि लोग समझते हैं कि व प्रकृति व उसके आदेश से अधिक ज्ञान रखते हैं पर यह वे बड़ी शोचनीय व नाशक भूल है।

इस बात पर सभी लोग बड़ा आश्चर्य करते हैं कि फल मेवा दूध हमारी असली खुराक है क्योंकि वे तो अब तक अन्न, दाल रोटी साग भाजी मसाले आदि को अपनी खुराक समझ रहे हैं सभी के मुंह से यह सुनाई देता है कि दाल रोटी के समान कोई भोजन नहीं है—बङ्गाल आदि के रहने वाले चांवल को स्वाभाविक आहार समझ रहे हैं। वास्तव में भोजन के विषय में आज इतना अज्ञान व मिथ्या भ्रम फैले हुए हैं कि उसका कोई ठिकाना नहीं है और इस अज्ञान से जो हानियां हो रही हैं वे किसी से छिपी हुई नहीं हैं इस पुस्तक में मैं सरल व सीधे उपाय बताऊंगा कि लोग आसानी से स्वाभाविक भोजन पर रह सकें और उन्हें अधिक कष्ट न हो—भोजन के विषय में एक बड़ी भारी बात ध्यान देने योग्य यह है कि जो जो चीजें कच्ची व स्वाभाविक हालत में हमें स्वादिष्ट लगें वे ही हमारी असली खुराक हैं अन्यथा कृत्रिम उपायों से पका कर मसाले मीठा मिला कर व अन्य विधि से तैयार करने पर तो खराब से खराब घृणित से घृणित चीजें भी (मांस, मदिरा, मछली, कीड़े, व मल भी) स्वादिष्ट बनाए जा सकते हैं—वास्तव में जीभ को धोखा देना बड़ा ही सरल है—मुझे इस विषय में बड़ा आश्चर्य हो रहा है कि हमारे बहुत से वैज्ञानिक व ग्रन्थ कर्ताओं ने मांस, अण्डे, मछली, सीपियां, व अन्य अत्यन्त घृणित पाशविक वस्तुओं के गुण लिख मारे हैं

हालाँ कि ये वस्तुयें अत्यन्त हानिकर धर्म विरुद्ध व रोग समूह बढ़ाने वाली हैं इनके खाने से मनुष्य देवता से राक्षस बन जाता है—एक आश्चर्य की बात और है कि जिन वस्तुओं को हम अभक्ष्य धर्म विरुद्ध मानते हैं उन्हें भी आज कल लोग दवा के रूप में भक्ष्य मान कर खूब खाते हैं—बड़े बड़े वैष्णव पंडित व कट्टर धर्मावलम्बी ब्रांडी, मछली का तेल, अण्डे व कोई कोई माँस या शोरवा भी ताकत के लिये खाते हैं—वाहियात व बदबूदार प्याज लहसन के गुणों की घर घर प्रशंसा सुनने में आ रही है।

एक बार फिर प्रकृति की ओर लौटिए—हवा, रोशनी, जल और पृथ्वी का उपयोग कीजिए और रोगों से छुटकारा पाइए—जो लोग पुरानी आदतों को एक दम न छोड़ सकें उन्हें चाहिए धीरे-धीरे प्रकृति की ओर लौटें—जो लोग परिस्थिति से मजबूर हैं और एक दम स्वाभाविक भोजन मेवा फल व दूध पर नहीं रह सकते उन्हें कम से कम अपने आहार को सादा बनाना चाहिए और खास कर अधिक मिठाइयाँ, मसाले, चाय, मदिरा, तेल के पदार्थ आदि से परहेज रखना चाहिए।

माँस राक्षसी भोजन है इसलिए हर हालत में इसका परित्याग करना चाहिए—मनुष्य को पशु बनाने वाला यही भोजन है—माँस अनेक रोग उत्पन्न करता है—विज्ञान का यह दावा बिलकुल गलत है कि माँस से माँस बढ़ता है—माँसाहारियों की अपेक्षा फल व दूध आहार करने वाले अधिक बुद्धिमान बलवान व निरोग रहते हैं—इसीलिए मैं स्वयं तो माँस भक्षण का घोर विरोधी हूँ और इसमें सिवा हानि के लाभ नहीं समझता—कई

हकीम अपने मरीजों को शोरवा पिलाना पसन्द करते हैं पर यह बड़ी भूल है—शोरवा बड़ी हानिकर वस्तु है नमक मिलाये हुए व सड़े हुए मास के पदार्थ तो और भी अधिक रोग कारक होते हैं—मेरी राय में माँस की अपेक्षा मेवा घी दूध आदि खाया जाय तो बहुत अच्छा होगा।

अंडे खाने का आजकल रिवाज बहुत बढ़ गया है—लोग चाव से इन्हें (Vegetadle) शाक समझकर खाते हैं—डाक्टर लोग रोगियों को बलवान् व निरोग बनाने के लिए (eggs) अन्डे खाने की राय देते हैं ! बड़े-बड़े हिंदू घरानों में अण्डे शौकसे खाए जाते हैं ! धर्म के अत्यन्त विरुद्ध तो हैं ही अन्डे आरोग्य व दीर्घ जीवन का भी नाश करते हैं—अण्डा जो जिन्हा जानवर के रक्त व मांस से बनता है और उन्हीं के उदर में मल मूत्र में जो पड़ता है जो गंदे गुदा व योनि से बाहर निकल कर आता है जिसमें आगे जाकर एक प्राण धारी जीव उत्पन्न होने जा रहा है वह क्या देव रूप इस मनुष्यों का भोजन हो सकता है ? मनुष्यों के मिथ्या ज्ञान के कारण उनका कितना अधःपतन हो गया है !

मछलियाँ खाने का रिवाज तो बड़े ही जोरों पर देश में फैल रहा है—सरकार की तो रोक है नहीं बेचारी ग़रीब मछलियाँ निर्दयता पूर्वक मार कर भून कर खाई जाती हैं। मनुष्यो ! क्या मछली तुम्हारी खुराक है—क्या इसके सिवा तुम्हें कुछ खाने को मिलता ही नहीं ? मछली खाना भयंकर पाप है और स्वास्थ्य व दीर्घायु के सिद्धान्तों के बड़े ही विरुद्ध है इसी लिए आरोग्य व सुख चाहने वालों को भूलकर भी मछली या अन्य जानवर नहीं खाना चाहिए वरना ईश्वर का कोप होगा और सर्वनाश आनि

खायें हैं मछली का तेल जो आजकल लोग दिल की ताकत के लिए खाते हैं, बड़ी बुरी चीज़ है, पाचक अङ्गों का व हृदय का सत्यानाश होने के साथ साथ यही बड़ी ही घृणित वस्तु है। इसलिए हर हालत में इसका परित्याग करना चाहिए।

एक बात और है आजकल लगभग ९५ फी सदी लोग गेहूँ जौ चना बाजरा व चावल दाल व कढ़ी हरे शाक आदि खाकर रहते हैं उनमें भी गेहूँ व चावल अधिक मात्रा में खाया जाता है गेहूं को हम लोग सुखाकर पीस कर आटा बनाते हैं और उससे रोटी हलवा पूरी आदि कई तैय्यारियाँ बना कर खाते हैं, इसी तरह चावल से कई तैयारियाँ बनती हैं, रोटी, हलवा, मीठा भात, फूला भात आदि चावल व गेहूँ की रोटी के साथ दाल कढ़ी भी खाते हैं—सभी लोग इसे अपनी खुराक समझ रहे हैं, लेकिन मैं निश्चय पूर्वक यह सकता हूँ कि जिसे आज लोग अन्न कहते हैं वह हरगिज़ हमारा स्वाभाविक भोजन नहीं है—चाहे लोग इस बात को मानें या न मानें, पर मैं इसको पूर्णतया सिद्ध करने की कोशिश करूंगा कि दाल भात, रोटी हमारी असली खुराक नहीं है और इनके खाने से मनुष्य कभी दीर्घायु, निरोग और सुन्दर व धर्मात्मा नहीं बन सकते, मैं पहले कह चुका हूँ कि मनुष्य की असली खुराक मेवा, फल दूध आदि हैं—मेवा फल जिन्हें स्वयं प्रकृति बहुतायत से उत्पन्न करती है वे स्वाभाविक भोजन हैं और खेती बाड़ी करके मनुष्य जो पैदा करता है वह प्रकृति विरुद्ध भोजन है—अव्वल तो गेहूं चावल आदि को हम सूखे खा नहीं सकते, न सेब इन्हें कच्चा खाते ही हैं फिर सुखाने पीसने सेकने से सभी गुण नष्ट। हां अन्न मुर्दा खुराक हो

जाती है भला जो पदार्थ आग में सिक जाय उसमें जीवन कहीं रह सकता है—अग्नि के संस्कार (सेकने, उबालने, भूनने, औटाने) आदि से सभी प्रकार के खाद्य पदार्थ निर्जीव, निस्सार भारी व हानिकर हो जाते हैं और उन्हें खाने से ही संसार रोग ग्रसित हो रहा है ("अग्नि मानव जाति की घोर शत्रु है" इसका विस्तृत वर्णन हमारी इसी नाम की पुस्तक में देखिए जो शीघ्र छपेगी उसमें दिखाया जायगा कि अग्नि ही मनुष्यों के रोग अकाल मृत्यु, व भय दुःखों व पापों का कारण है) यदि लोग आग में सेके बिना यह चीजें खायं तो वे आसानी से अन्न आदि न खा सकेंगे इसके सिवा अन्न में नमक मिलाना पड़ता है और कई तैय्यारियां बनाने में तरह-तरह के हानिकर मसाले व तेल, घी, मीठा आदि मिलाना पड़ता है जिनके संयोग से अन्न का रूप गुण बदल कर वे पदार्थ गरिष्ठ व रोग कारक बन जाते हैं—वास्तव में तो प्रकृति विरुद्ध भोजन ही हमारे समस्त रोगों का, अकाल मृत्यु का, पापों का व आपत्तियों का मूल कारण है।

हजारों वर्षों से लगातार अन्न खाते रहने से मनुष्य का बड़ा भारी अध पतन हो गया है और एक समय ऐसा आवेगा कि अत्यंत कमजोर व बिलौदिए (एक बालिश्त कद के) लोग पृथ्वी पर घूमते नजर आवेंगे—शुरू से ही बच्चा मास भर का होते ही लोग रोटी खिलाना शुरू कर देते हैं जिसका नतीजा यह होता है कि बच्चा बढ़ता नहीं और कमजोर रह जाता है बात यह है कि अन्न बड़ी गरिष्ठ चीज है और हमारे पाचक यंत्र आसानी से उन्हें पचा नहीं सकते। अन्न पचाने के लिए व्यायाम की जरूरत पड़ती है जो लोग अधिक मानसिक परिश्रम करते हैं शारीरिक

परिश्रम कम करते हैं उनको दाल रोटी आदि पदार्थ आसानी से नहीं पचते, इसी लिये हमारे पूर्वजों ने सोच समझ कर अनेक व्रत उपवास आदि प्रचलित किए हैं और उनमें खास तौर पर अन्न मसाले नमक आदि खाना मना किया है क्या इस बात से स्पष्ट यह सिद्ध नहीं होता कि अन्न आदि भारी पदार्थ हैं और इनके खाने से पेट व आंतों पर बड़ा बोझ पड़ता है उन्हें काम ज्यादा करना पड़ता है और इसी लिये बीच बीच में उपवास के जरिए आराम करने की जरूरत रहती है। इसके विपरीत जो लोग दूध फल मेवा कंद आदि खा कर रहते हैं उन्हें उपवास की आवश्यकता नहीं रहती, पुआ पूरी व अन्य प्रकार की मिठाइयाँ, हलुवा, लड्डू, जलेबी, घेवर, कलाकंद आदि सैंकड़ों प्रकार की मिठाइयां बहुतायत से बाजारों में बिकती हैं और लोग बड़े चाव से यह मिठाइयाँ व पक्वान खाते हैं उन्हें यह नहीं मालूम कि यह पदार्थ पेट में जाकर मेदे व आंतों का कैसा सत्यानाश करते हैं। इनसे कितनी प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं अव्वल तो खराब से खराब घी में यह बनती हैं इसके सिवाय कई बार कढ़ाई में औटाया हुआ घी अधिक हानिकर हो जाता है, मक्खियाँ इन पर बैठ कर गंदगी फैलाती हैं इससे जहां तक हो सके मिठाइयाँ बहुत ही कम खानी चाहिए।

आज कल शराब मदिरा का भी बड़ा जोर है और संसार के असंख्य लोग इस जहर को पीकर मनुष्य से राक्षस बन रहे हैं लाखों घर मदिरा से नष्ट कर डाले। अनेकों की जिन्दगी बिगड़ गई सारांश यह कि मदिरा संसार में सुख व आरोग्य का बड़ा ही सत्यानाश कर रही है, यह वह विष है जो क्षणिक आनन्द

य मस्तो लाकर नसों का बेकार कर देता है और घुन की भाँति शरीर-को खा जाता है।

बहुत से लोग दवा के रूप में मदिरा का सेवन करते हैं और यह दलील पेश करते हैं कि अगर मदिरा-हानिकर होती तो अंग्रेज लोग न पीते और अस्पतालों में बीमारों को न दी जाती बहुत से कहते हैं यह अंग्रेजों का आमय है और खून बढ़ाता है कितने एक कहते हैं सरदी में Brandy ब्रान्डी लाभदायक होती है; पर यह सब बातें सर्वथा भ्रमपूर्ण हैं। यदि अंग्रेज कोई अनुचित कार्य करें तो हमें उनका अनुकरण करने की आवश्यकता नहीं है और अस्पतालों की दवाइयों भी सिवा हानि के लाभ नहीं करती और अंग्रेजों के असली हालत में खान, से बरा० खून बढ़ता है पर मद्यपान से तो, से उल्टा हानिकर हो जाते हैं और शराब गरमी नहीं लाती बल्कि शरीर को कमजोर कर देती है और शराबियों को जाड़ा व गरमी अधिक सताते हैं।

शराब से भी अधिक धूम्रपान, तम्बाकू, बीड़ी, सिगरेट, अरवा आदि का बड़ा ही जोर है। छोटे से बड़े तक बीड़ी पान मजर आते हैं, घर-घर में हुक्का चिलम बीड़ी आदि का रिवाज है गांजा व सुलफा खूब बिकता है, चाहे रोटी न मिले पर नशे के लिए पैसे जरूर हों। नशा बाजों की कद्र नहीं होती कोई अच्छी नजर से उन्हें नहीं देखता, स्वास्थ्य, सुख व नरमी भी उन्हें छोड़ कर भाग जाती है, हाथ व मुख में दुर्गंध बनी रहती है, फेफड़े खराब हो जाते हैं, खून सूख जाता है, दिमाग ठस व बेकार हो जाता है, लोग समझते हैं तम्बाकू बादी हरता है, कफ दूर होता है मगर यह बड़ी भूल है, कभी धुआँ से भी

शरीर कामल हुआ है, तम्बाखू प्रकृति विरुद्ध है और हर हाल तर्म, त्यागने याग्य है।

इसी प्रकार भाग भी बड़ी खराब चीज है, इसके पीने वालों के शरीर तो खराब हो जाते ही हैं दिमाग भी खप्ती सरीखा व बेकार हो जाता है, वास्तव म भंगड़ लोग भी दुनियों की नजरों में गिरजाते हैं और किसी भी काम के नहीं रहते, अमल भी विष है और लाखों मनुष्यों का जीवन नष्ट कर देता है इसके खाने वाले सदा नशे में चूर रहते हैं और घर, देश या समाज के काम के नही रहते वे ऊंघते रहते हैं और शीघ्र ही काल के मुख में चले जाते हैं विलास प्रिय लोग स्तम्भन के लिये इसका प्रयोग करते हैं पर उन्हें यह ध्यान रहे कि यह शीघ्र ही उन्हें मिट्टी में मिला देता है, थका हुआ घोड़ा चाबुक से कब तक चलेगा? कई लोग दस्तबन्द करने के लिये अमल खाते हैं—अमल से दस्तबन्द तो जरूर हो जाते हैं, पर पेट फूल जाता है जो अधिक हानिकर है—दूध पीने वाले छोटे-छोटे बच्चोंको उनकी माताएं थोड़ा अमल रोज खिलाती है, जिस चीज के अधिक खा जाने से मृत्यु हो जाती है, जो प्रत्यक्ष विष है क्या यह बच्चों को लाभ पहुंचा सकता है? अमल देने से बच्चोंका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और उन्हें कब्ज की शिकायत हो जाती है, इसलिये मेरी राय में हरगिज अमल-बच्चे या बड़े को नहीं खाना चाहिये।

चाय काफी आदि भी हमारे शत्रु हैं और इनका सेवन भी शरीर को बड़ी भारी हानि पहुंचाता हैं, अव्वल तो चाय बड़ी भारी गरमी करती है जो खून को तपा कर पतला कर देती है, इससे प्रमेह आदि रोग उत्पन्न होते हैं—सरदी जुकाम में चाय

पीने से जुकाम बन्द हो जाता है जिससे शरीर का मैल शरीर में ही रह जाता है—कई लोग गरमा गरम चाय पीते हैं जिससे आतें और दांत व मेदा कमजोर हो जाते हैं। यही हाल कहवे का है इसलिए आरोग्य चाहने वाले जहां तक हो सके कम पीवें—वास्तव में मनुष्य के लिए सबसे अच्छी पीने की चीज पानी है। सभी पशु पक्षी भी साफ ताजा पानी पीकर निरोग रहते हैं पर मनुष्य प्रकृति का निरोध करता है और नाना प्रकार की कृत्रिम हानिकारक चीजें सोडा लेमन चाय शरबत आदि पीने का आदी हो गया है जिसके कारण बेहद खर्च तो होता ही है पर साथ ही स्वास्थ्य का भी सत्यानाश हो जाता है।

मेरी राय में मनुष्य को जहां तक हो सके बहुत कम पीना चाहिये—सोडा लेमन शरबत आदि जठराग्नि को बिलकुल बिगाड़ देते हैं इसलिए यथा शक्ति इनका त्याग करना उचित है—वास्तव में मनुष्य को ठोस भोजन करना चाहिये जिस को खूब चबाना पड़े—पतली चीजें आसानी से गले उतर जाती हैं जो हानिकर हैं—मेरी राय में बजाय सोडा लेमन चाय शरबत आदि के फलों का रस पीना अच्छा है ठंडाई भी बादाम पिस्ता आदि मेवे की अच्छी होती है इनमें मसाले व मीठा अधिक नहीं होना चाहिये—दूध मिली हुई ठंडाई अच्छी होती है—पतली चीजों में अमरस दूध मिला हुआ भी ठीक होता है—नीबू के रस में चीनी मिलाकर पी जा सकती है—पर श्रेष्ठ पीने की वस्तु तो ताजा पानी ही है—

आज कल हम लोग रूढ़ियों के इस कदर गुलाम हो गए हैं कि एक दम स्वाभाविक भोजन पर नहीं आ सकते इस लिये

हमें-चाहिए कि जहाँ तक हो सके अपने भोजन को सादा बनावें, मिर्च मसाले मिठाइयां आदि को भोजन में से अलहदा कर दें और जहा तक हो सके अमृत तुल्य स्वाभाविक भोजन मेवा फल व दूध को भोजन में मुख्य स्थान दें और उनके अपार गुणों का आदर करें—फिर रोग समूह हमें नहीं सतावेंगे और आरोग्य का साम्राज्य होगा।

अस्तु जो लोग अभी रोगों से मुक्त रहना चाहते हैं और पूर्ण सांसारिक सुख भोगना चाहते हैं और दीर्घ जीवन के अभिलाषी हैं, इन्हें चाहिये कि अपना भोजन प्रकृति के अनुकूल बनावें—इसमें दो तरह के मार्ग हैं—एक मार्ग तो यह है कि जो लोग किसी रोग से दुखी हैं वे उस रोग से मुक्त होकर आरोग्य प्राप्त करने के लिये कुछ समय तक अस्थाई रूप से अन्नादि छोड़कर केवल दूध, मेवा फल आदि खाकर रहें ताकि उनका रोग दूर हो कर पूर्ण आरोग्य प्राप्त करें।

दूसरा मार्ग स्थाई है अर्थात् जो लोग सदा ही निरोग सुन्दर दीर्घजीवी रहना चाहते हैं और अन्त में मोक्ष प्राप्त करना चाहते हैं वे सदा के लिये प्रकृति विरुद्ध आहार, मिठाई, मसाले, अन्नादि छोड़ दें और केवल कन्द मूल फल मेवा दूध का आहार करें ऐसा करने से फिर उन्हें न किसी रोग का भय रहेगा—वे निरोग निर्दोष निष्पाप, दीर्घजीवी होकर अन्तमें उत्तम गतिको प्राप्त होंगे।

परन्तु बहुत थोड़े लोग ऐसी हिम्मत करेंगे, क्योंकि परिस्थिति हर एक की भिन्न-भिन्न होती है—जो लोग ऐसा कर सकें उनके लिए अवश्य यह मार्ग अत्युत्तम होगा।

यदि आज खेती बाड़ी न रहे, अग्नि का लोप हो जाय और अन्य कृत्रिम भोज्य पदार्थ न मिलें तो मनुष्य का अन्त करण उसे केवल मेवा फल आदि ही खाने की प्रेरणा करेगा इसमें हर प्रकार का सूखा मेवा फल बेर आदि शामिल हैं जिनके नाम पहले बता चुका हूं-हर एक प्रकार का फल खाने में उत्तम व आरोग्य प्रद है परन्तु कडुवे, खट्टे, अत्यन्त तेज व चरपरे पदार्थ फलों की गिनती में नहीं हैं और न साग पात ही को फलों में समझना चाहिए—नीबू, अदरख, कैथ गूलर, करेला, महुआ, निबोली, आदि फलों में नहीं गिने जा सकते—

फलों की महिमा—

फलों की महिमा कहने में नहीं आ सकती-वास्तव में संसार के सर्व श्रेष्ट भोज्य पदार्थ फल ही हैं ईश्वर ने मनुष्य के कैसा अमृत तुल्य सुन्दर आहार बनाया है-बिना खेती बाड़ी स्वय उगते हैं धूप में पकते हैं-ऐसे लाभदायक भोजन को हम ठुकराते हैं और इसीलिये ईश्वर व प्रकृति के साथ बड़ा अन्याय करते हैं जिसका दण्ड हमें यह मिलता है कि आजीवन रोग व दुःखों से घिरे रह कर शीघ्र ही मौत के मुंह में चले जाते हैं।

जरा एक फलों से लदे हुए वृक्ष की ओर देखिये कितना सुन्दर मालूम होता है और उसे देख कर हृदय कैसा प्रफुल्लित हो जाता है ? क्या इससे स्पष्ट सिद्ध नहीं होता कि फल ही हमारी खुराक है ? इसके विपरीत जरा हलवाई की दुकान की ओर भी देखें क्या मिठाई आदि को देख कर हृदय इतना प्रसन्न होता है जितना फलों को देखने से ? रोटी पक्वान मिठाई मसाले

मांस आदि सुन्दर फलों के सामने क्या चीज हैं क्या राज हंस की बराबरी कौआ कर सकता है ? सभी पक्वान आदि चीजें मुरदा खुराक हैं और जब तक उनमें मीठा, नमक व मसाला न मिलाया जावे हम उन्हें अच्छी तरह खा नहीं सकते— परन्तु फलों में यह बात नहीं है उन्हें आग में सेकने की जरूरत नहीं है, मीठा नमक, या मसाले भी मिलाने की जरूरत नहीं है-वे स्वाभाविक ही अत्यंत स्वादिष्ट, हृदय का प्रिय अमृत तुल्य गुण कारी, मुर्दा व रोगी शरीर में जान डालने वाले हैं और उन में सामग्री, जीवन और प्रत्यक्ष अमृत मौजूद हैं ! दाल रोटी पक्वान आदि हमारी आँतों पर भार स्वरूप हो जाते हैं—उनमें पूरा रस नहीं बनता अधिकाँश मल मूत्र बनता है और बहुत कम रस व रक्त बनता है और अन्नादि से हम सुस्त, बीमार व कमजोर हो जाते हैं और शीघ्र रोगी हो जाते हैं परन्तु फल (खास कर कच्चे व अधपके) खाते ही शुद्ध रक्त बनता है-नवीन बल व जीवन प्राप्त होते हैं और हमारे रोगी शरीर में आरोग्य आनन्द व सुख का संचार होता है मुझे अत्यन्त खेद है कि आज के भूले हुए मनुष्य रोगों को अच्छा करने के लिये व्यर्थ ही दवाइयाँ खा कर अपने शरीर का सत्यानाश कर रहे हैं। वास्तव में हमारे सभी रोगों का नाश करने के लिये फलों में शक्ति मौजूद है-फल हर जगह मिलते हैं उनके खाने में कोई भय नहीं और अवश्य ही फल खाने से समस्त नई व पुरानी बीमारियां नष्ट होंगी इसमें संदेह नहीं है।

परन्तु खेद आज उल्टा जमाना है अमृत समान फलों को छोड़ कर हम भयङ्कर हानि कर खरचीली दवाइयाँ खाना अच्छा

इसके सेवन से भी सभी रोगों का नाश होकर आरोग्य प्राप्त होता है—गरम करके हम दूध को भारी बना देते हैं—केवल हरा सूखा चारा खाने वाली जंगल में चरने वाली गाय भैंस बकरी का दूध अधिक गुणकारी होता है—दूध कभी हानि नहीं करेगा—यह विचार मूर्खतापूर्ण है कि कच्चा दूध बादी करता है—बहुत से लकीर के फकीर अन्धविश्वासी पुरुष व स्त्रियां दूध से परहेज करती हैं यह बड़ी भूल है—"(दूध से सब रोगों की चिकित्सा" नामक पुस्तक अलहदा लिखी गई है) दूध में मीठा अधिक नहीं डाला जावे—दही भी मेवे के साथ खाया जावे तो हर्ज नहीं—दही भी उत्तम पदार्थ है—बवासीर आदि रोगों में दही गुणकारी सिद्ध हुआ है—दही खट्टा नहीं होना चाहिये—परन्तु दही में नमक, मिरच आदि डालना भी मूर्खता है—क्योंकि उस हालत में वही हानि होगी—हाँ पोदीना या धनिया दही में मिलाया जा सकता है—अधिक मीठा भी न मिलाया जावे—छाछ भी अगर गाढ़ी मीठी हो तो पी जा सकती है—यह भी अच्छी चीज है मगर इसे श्रेष्ठ, समझना भूल है—संग्रहणी में छाछ सदा दी जाती है परन्तु मैं इसके विरुद्ध हूं छाछ से अग्नि तीव्र नहीं हो सकती—क्षणिक शांति मिलती है—मैं छाछ के अधिक उपयोग के विरुद्ध हूँ—संग्रहणी आदि में स्वाभाविक उपचारों के साथ कच्चे फल दूध व मेवा खिलाना चाहिए।

घी भी यदि ताजा खाया जावे तो ठीक है—मक्खन अच्छा होता है—अधिक दिन का रखा हुआ घी हानि करता है—कढ़ाई में तपाया हुआ घी बड़ा ही हानिकर, रोग कारक होता है—मेरी

राय में घी भारी पदार्थ है—कमजोर हाजमे वालों के लिए व मानसिक परिश्रम करने वालों के लिए घी अच्छा नहीं है—प्रसूता स्त्रियों के लिए भी अधिक घी खिलाना मूर्खता है आखिर घी प्रकृति विरुद्ध है और दूध का एक विकृत रूप है—दूध से अच्छा नहीं है—बुखार में, मंदाग्नि व कब्ज आदि में घी जहर का काम कर डालता है बजाय घी के मेवा फल व दूध अधिक गुणकारी हैं।

अस्तु आज हर एक मनुष्य से यह आशा नहीं की जा सकती कि वह एकदम अन्नादि छोड़कर फल खाने लग जायगा—इसलिए हमें उसके साथ साथ कुछ दूध, मक्खन, शाक व थोड़ी रोटी भी मिलाने की जरूरत पड़ेगी—धीरे धीरे हमारा बिगड़ा हुआ मेदा फिर स्वभाव पर आजायगा—इसलिए अन्न को धीरे धीरे छोड़ कर दूध हर आजाना चाहिए और नमक तो हरगिज नहीं डालना चाहिए क्योंकि नमक धीमा जहर है रोटी के साथ दूध, दही व हरे शाक खाए जा सकते हैं।

इसके सिवा अन्जोर, किशमिश मुनक्का आदि सुखाए हुए फल भी खाए जा सकते हैं और उनके साथ दही भी खाया जा सकता है—आलू शकरकंदी भी कच्चे या उबाल कर खाए जा सकते हैं—ककड़ी खरबूजे आदि व गाजर भी इनके साथ खाई जा सकती हैं—इस प्रकार का भोजन जिसमें मेवा हर प्रकार के फल दूध, मक्खन, रोटी, हर शाक आदि हों बड़ा ही अच्छा रहेगा—हरएक गृहस्थी परिस्थिति व सामर्थ्य के अनुसार ऐसे भोजन को अपना कर सुखी बन सकता है जिस परिवार में ऐसे भोजन का रिवाज है वहां रोग व अकाल मृत्यु

देखने में भी न आवेंगे और उस परिवार के लोग सुखी व प्रसन्न ही रहेंगे-आजकल के ज़माने में ऐसे भोजन की बड़ी आवश्यकता है—अमीर लोगों को व बड़े आदमियों को छोटे के लिए उदाहरण पैदा करना चाहिए—केवल रोगी होने पर ही नहीं सदा ही ऐसा आहार करते रहना चाहिए ताकि रोग या अकाल मृत्यु का भय ही जाता रहे।

लोग यहाँ यह सवाल उठावेंगे कि हर एक आदमी खासकर गरीब इतने पैसे कहाँ से लावेंगे कि फल और मेवा खा सकें, यहाँ तो पेट भर कर रूखी रोटी भी नहीं मिलती ? इस प्रश्न का उत्तर यह है कि जो लोग बहुत गरीब हैं किसान मजदूर आदि उन्हें केवल सादा भोजन की आवश्यकता है, वे रोटी, दूध, दही खा सकते हैं और सस्ते फल भी खा सकते हैं इसमें उन्हें अड़चन न होगी। परन्तु इतना यहाँ अवश्य कहना पड़ेगा कि हमारे अधिकांश गरीब भाई भी दवाइयों में, शराब में, व त्यौहार व नुकतों में दिल खोल कर पैसा खर्च कर डालते हैं—घर में न हो तो कर्ज करके भी करेंगे। क्या वे अपने शरीर को निरोग रखने के लिए हमेशा नहीं तो बीमारी में कुछ पैसा दूध या फलों पर नहीं खर्च कर सकते ? अवश्य वे करेंगे यदि उन्हें अपने अनमोल शरीर की भी कुछ परवाह हो। जो लोग अन्न, नशा व दवाइयों से फलों को अत्यन्त अधिक गुणदायक समझेंगे वे कभी पैसे का झूटा बहाना न करेंगे। १००) रुपये तोले की दवा देने के लिए पैसे कहाँ से आ जाते हैं जिससे थोड़ा भी फायदा रोगी को नहीं होता ? मगर १) रुपये सेर का मेवा या फल खरीदने में गरीबी आ जाती है ? एक बार डाक्टर या वैद्य को लाने में ५) या

१०) रुपये फूंक देंगे जिससे कोई लाभ नहीं होता और दूध फल आदि जिनसे आरोग्य अवश्य मिलता है पैसा भी खर्च करने में हिचकिचावेंगे। यही महान् अन्धकार है मिथ्या ज्ञान है और हमारे रोग व अकाल मृत्यु का कारण है।

चाहे गरीब हो चाहे अमीर प्रकृति किसी के साथ रियायत नहीं करती वह सबको यकसा समझती है।

मैंने अकसर अनुभव किया है कि बच्चे फलों पर टूट कर पड़ते हैं और उन्हें जब तक फल दूध मिलें वे कभी दूसरे भोजन की इच्छा नहीं करते। बहुत से बड़ी उम्र के लोगों ने जिन्होंने एक बार स्वाभाविक आहार की आदत डाल ली है, कभी अन्न आदि खाना पसन्द नहीं किया बल्कि उन्हें रोटी शाक आदि से बड़ी घृणा हो गई। ऐसे लोगों को रोगी होते नहीं देखा गया और फलाहारी सदा ही शान्त प्रकृति, निष्पाप, तेजस्वी, सुन्दर और दीर्घायु देखे गये हैं। अन्न, मसाले आदि खाने वाले सदा ही रोगी कुरूप व अल्पायु देखे जाते हैं। एक बात और है बहुत से लोगों का ख्याल है कि कई चीजें साथ खाने से हानि होती है इसलिये वे एक चीज एक ही समय खाना पसन्द करते हैं पर यह भी भ्रम है। प्रकृति ने तरह तरह के मेवे फल आदि मनुष्यके लिये उत्पन्न किये हैं जिन्हें इच्छानुसार खाया जा सकता है, यह भय भी प्रकृति विरुद्ध भोजन के साथ ही है। हर एक मनुष्य को भोजन के विषय में स्वतन्त्रता है फलादि व दूध दही में से जो अच्छा लगे व सुहावे वही खाना चाहिये, परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि आदत से मजबूर होकर नशा, मसाले, मिठाइयां आदि भी खाई जायें, यह गलत तरीका है। साग-सब्जी, आलू, चावल,

मिरच आदि मसाले व अन्न (अनाज) हमारी असली खुराक नहीं है, जैसे मांस। प्रकृति ने यह वस्तुए मनुष्य के लिये नहीं बनाई हैं और इन्हें हम बगैर सेके या मसाले मीठा मिलाए बिना नहीं खा सकते। जो लोग मांस, मदिरा, तम्माखू आदि छोड़ देते हैं वे बड़े सुखी रहते हैं मानों एक अपराध से बच गए, इसी प्रकार अन्नादि को छोड़ कर फलाहार करने वाले मनुष्य से देव रूप हो जाते हैं। कई लोग साग सब्जी, व रोटी, हरे शाक पर रहते हैं व कंद आलू, शकरकंद, गाजर, ककड़ी, खरबूजा इन्हीं को उत्तम समझते हैं पर यह भी उनकी भूल है। ऐसे लोग पीले कमजोर दिखाई देते हैं, खून व ताकत नहीं होती, न गरमी न फड़क ही होती है। ऐसे भोजन में पोषक तत्व नहीं होते जिन्हें आज कल विटामिन कहते हैं। असली पोषक तत्व मेवे और दूध में ही होते हैं। इसीलिए वनस्पति आहार करने वाले शक्तिहीन रक्त शून्य होते हैं इसलिए मेरी राय में शाक पात खाने वालों को दूध व मेवा अवश्य खाना चाहिये। मेवे के बारे में जितने भ्रम हैं वे मिथ्या हैं और विवेक शून्य हैं, वास्तव में मेवे को हानिकर समझना प्रकृति का अपमान करना है, क्या प्रकृति ने अपने श्रेष्ठ प्राणी के लिए मेवा इसलिए बनाया है कि वह पचा न सके या बीमार हो जावे। नहीं यह हमारी ही भूल है, आज हम लोग उल्टी चाल चल रहे हैं मसाले, रोटी, घी, दवाइयां, मिठाई आदि को जो गरिष्ठ हैं बराबर खाते हैं पर मेवा जो हमारा श्रेष्ठ आहार है उसे गरिष्ठ व हानिकर गरम समझ कर खाने में परहेज करते हैं, तभी रोगों से दुखी होते हैं।

लोग आज कल जरूरत से ज्यादा खाते हैं। जितनी तैयार की

हुई मिठाई या मसाले मिले हुए पदार्थ हैं ये भूलसे ज्यादा खा जावेंगे जिससे बड़ी हानि होगी परन्तु मेवा, फल आप उतना ही खा सकेंगे जितनी कि शरीर को आवश्यकता है। आप कोशिश करके भी मेवा आदि ज्यादा नहीं खा सकेंगे, मेवा खून बनाता है और हमारी बिगड़ी हुई अग्नि को बलवान बनाता है और रोगी शरीर को निरोग बनाता है, इसलिये हर प्रकार के रोगी को यथा-शक्ति मेवा अवश्य ही खाना चाहिये, वास्तव में मेवा फल व दूध हमारे एक मात्र स्वाभाविक भोजन हैं और कभी भी इनसे सिवा लाभ के हानि नहीं हो सकती, इनसे सदा ही बल आरोग्य और दीर्घायु प्राप्त होंगे।

लोग कहते हैं घोड़ा घास से ताकतवर बनता है और हाथी चावल से बलवान बनता है, शेर गोश्त खा कर ताकतवर बनता है, लंगूर शिलाजीत खाकर बलवान बनता है इसलिए मनुष्यों को भी अन्नादि व मास शिलाजीत वगैरह खाने चाहिए पर यह उनकी भयकर भूल है, जिसके कारण लाखों का जीवन नष्ट हो रहा है। बात दरअसल यह है कि प्रकृति ने जिस जीव धारी का जो आहार रखा है जिसे वह शुद्ध हालत में बिना परिवर्तन किए, खा सकता है जिसे उसके अन्तःकरण व इन्द्रियां खाने की आज्ञा देती हैं और जिसको ग्रहण करने के लिए चबाने के लिए और पचाने के लिए प्रकृति ने उसके पाचक अङ्गों को इस योग्य बनाया है वही उसका स्वाभाविक आहार है और उसे खा कर ही वह नीरोग, सुन्दर, दीर्घायु बन सकता है, अन्य आहार से कभी नहीं। शेर मांस से ही बल प्राप्त करेगा, घास या रोटी से नहीं, घोड़ा, बैल, भैंस आदि घास खा कर ही निरोग बलवान रहेंगे, गोश्त या

अन्य चीजों से नहीं। गोबर का कीड़ा गोबर में पुष्ट होगा। क्या और कोई प्राणी गोबर से बलवान बन सकता है? इससे यह सिद्ध हुआ कि मनुष्य भी मेवा, दूध, फल खा कर ही नीरोग बलवान रह सकेगा, मांस, मिठाई मसाले, दवा आदि से नहीं। केवल मेवा ही उसकी असली खुराक है तथा बल व जीवन उसी से मिलेंगे और मेवा ही अधिक समय तक ठहर भी सकता है ताकि मनुष्य बहुत दिनों तक उसे खाता रहे। मेवे में इतने अधिक गुण होने पर भी जन साधारण उसका उपयोग नहीं करते यह भूल है। मेवे को खूब ही चबा कर खाना पड़ता है आसानी से गले नहीं उतरता यह बड़े ही महत्व की बात है। चबा कर लार मिलने से भोजन जल्दी हजम होने लायक बन जाता है और बेचारे पेट व आँतों पर जोर नहीं पड़ता। दाँतों को भी कसरत खूब होती है जिससे यह खराब नहीं होते, हलुआ चाय आदि व मिठाइयां चाट आदि झट से आसानी से गले के नीचे उतर जाती हैं जिससे पेट और आँतों को बड़ा जोर पड़ता है और मनुष्य बीमार हो जाते हैं, पर खेद है कि हमारे वैद्य डाक्टर अपने मरीजों को हलुआ चाय दाल रोटी आदि खाने की राय खुशी से दे देते हैं मगर मेवा को मना करते हैं। हमें अपना भला खुद सोचना चाहिए, दूसरों के हाथ में अपने आरोग्य व अमूल्य जीवन का सौंपना महा मूर्खता है।

प्रकृति के नियम सदा ही अटल हैं और रहेंगे कभी फर्क नहीं हो सकता चाहे आज कल के भूले हुए मनुष्य कितनी ही चतुराई दिखावें। जब तक प्रकृति के नियमों का पालन न होगा, रोगों की चिकित्सा में कभी सफलता मिल नहीं सकती। एक रोग

दब गया तो दूसरा आ दबावेगा। मनुष्य जाति कभी पूर्ण रूप से स्वस्थ, बलवान, दीर्घायु व सुखी नहीं हो सकती जब तक फिर से कच्चे फल और सब से अधिक मेवा उन का एक मात्र व प्रधान भोजन न बन जाय और जब तक औषधि विज्ञान का नाश न होगा रोग समूह निरंतर बढ़ते ही रहेंगे। कई लोग यहाँ पर यह दलीलें देते हैं कि रोज औषधालयों व अस्पतालों में असंख्य रोगी, दवाइयों से ही बिना फल या मेवा खाए अच्छे होते हैं और लाखों आदमी स्वस्थ व बलवान हैं, लेकिन यह विचार भी अन्ध विश्वास से खाली नहीं है, दवाइयों से अच्छे होने वाले कितने दिन आरोग्य भोगते हैं, यदि दवा से आरोग्य मिलता होता तो आज इतनी असंख्य प्रकार की दवाइयाँ खाते हुये लाखों प्राणी नित नई बीमारियों से न मरते, जो रोग स्वप्न में भी पहले नहीं थे वे आज नजर आ रहे हैं, इसका मुख्य कारण दवा व अस्पताल ही है और कुछ नहीं, जहां दवाइयों व औषधालय या चिकित्सक नहीं हैं वहाँ रोग भी देखने में कम आते हैं जैसे जंगल या गावड़े।

आज हम लोगों को सच्चे स्वास्थ्य, सुख व बल का अन्दाजा नहीं है जोकि स्वाभाविक जीवन से प्राप्त हो सकता है और स्वाभाविक उपचारों से असाध्य समझे जाने वाले रोग भी अवश्य दूर हो सकते हैं इसमें सन्देह नहीं है। आज मानव जाति हवा और रोशनी से बुरी तरह परहेज करके अपना सत्यानाश कर रही है। इसी प्रकार भोजन के विषय में अन्धकार फैला हुआ है, जो पथ्य है उसे ही कुपथ्य बताया जा रहा है और जो पथ्य नहीं है विष है उसे पथ्य समझकर रोगियों को दिया जाता है। जिसका

परिणाम आखों देख रहे हैं। हम आँखों देखते हैं कि मनुष्य ही रोग ग्रसित है और सभी प्राणी निरोग, सुन्दर बलवान व सुखी हैं क्योंकि हम लोग तो प्रकृति विरुद्ध भोजन खाते हैं और पशु पक्षी प्रकृति की आज्ञानुसार स्वाभाविक आहार करते हैं ("पशु पक्षी क्यों निरोग रहते हैं ?" यह रहस्य अलहदा पुस्तक में देखें जो शीघ्र छपेगी)

कितने ग़लत ख्याल लोगों के दिमाग़ में घुस रहे हैं जो-माँस, रोटी, दवा वग़ैरह को ताकतवर समझ रहे हैं और तरह-तरह की चीजें जो हानिकर हैं उन्हें लोग खाते हैं। लोग पुराने ज़माने के लोगों की दलीलें देते हैं। रावण बड़ा ही बलवान् पराक्रम शाली राक्षस माँसाहारी था परन्तु वनवासी कंद, मूल, फल खाने वाले श्री भगवान् रामचन्द्र ने उसे हरा कर मार डाला था। मेघ नाद ने इन्द्र को जीत लिया था परन्तु तपस्वी ब्रह्मचारी कंद, मूल, फल खाने वाले निद्राजीत लक्ष्मणजी ने उसको हरा दिया था— क्या यह प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं है कि मेवा फल से ही अपार बल प्राप्त होते हैं, लाखों हजारों वर्ष जीने वाले तेजस्वी ऋषि लोग कंद मूल फल खाते थे माँस, अन्न, या दवा आदि छूते भी नहीं थे— नाना प्रकार के व्यंजन अन्न आदि अनेक चीजें खाने वाले राजा ओं पर वनवासी परशुराम ने विजय पाई थी। आज भी नजर उठा देखिये। अनेक विदेशी मांसाहारी पहलवानों को परास्त करने वाले, लोहे की संकल तोड़ने वाले, हाथी को छाती से पार करने वाले बल के समुद्र राममूर्ति क्या मांस खाकर बलवान् हुए ? क्या उन्होंने शिलाजीत या सोने की खाक खाई थी ? उन्होंने केवल मेवा, दूध आदि से ही असाधारण बल प्राप्त किया।

फल हमेशा कच्चे और अधपके खाना अच्छा है। जानवर हमेशा कच्चे फल अधिक पसंद करते हैं, बच्चे भी कच्चे फल अधिक पसंद करते हैं, लेखक ने यह देखा है कि बेर की झाड़ियों पर कच्चे बेर लगे रहते हैं उसी समय पक्षी उन्हें चाव से खाते रहते हैं जब बेर पक जाते हैं तो वे नहीं खाते उन्हें हम लोग खाते हैं। जंगली जानवर भी चारा कच्चा ही खाना पसंद करते हैं, सूखा घास भी जो कच्ची हालत में काटा गया है उसे गाय भैंस चाव से खाती हैं, पका घास मनमार कर खाते हैं। आम तौर पर लोग ककड़ी कच्ची खाना पसंद करते हैं, बच्चे आम, अमरूद आदि कच्चे खाना अधिक पसंद करते हैं। लोगों का खयाल है कि कच्चे फल हानि करते हैं यह भूल है। कच्चे बेर से खांसी हो जाती है इससे स्पष्ट है कि कच्चा बेर फेफड़ों को साफ करता है हमारे भूले हुए भाई बेर आदि फलों को कुपथ्य बताते हैं। कच्चे फल अग्नि को तेज करते हैं, खून साफ करते हैं और शरीर में कचरे को बाहर फेंकने में बड़ी मदद करते हैं—इसलिए कभी हमें कच्चे या अधपके फलों से डरना नहीं चाहिए। धीरे-धीरे आदत होने से हमें ये अच्छे मालूम होने लगेंगे, शकरकन्दी, गाजर, ककड़ी, अमरूद, शाक आदि कच्चा खाने से अधिक गुणदायक होते हैं— मक्की के सिट्टे भी पके हुए की अपेक्षा कच्चे अधिक स्वादिष्ट व गुणदायक होते हैं—अनाज भी कच्चा ही सुखाया जावे तो उसकी रोटी स्वादिष्ट गुणकारी होगी।

हमारे घरेलू जानवर जिन्हें घोंटा, खल काकड़े अनाज आदि दिया जाता है वे सुस्त और रोगी हो जाते हैं क्यों कि यह उनकी

खुराक नहीं है इतना ही नहीं चूरे, खल आदि से उनका दूध भी निकम्मा स्वादरहित हो जाता है इसी प्रकार मनुष्य भी अन्न आदि व मसाले मिठाइयाँ खाने से रोगी, कुरूप व अल्पायु हो जाते हैं—बिना व्यायाम ये चीजें पच नहीं सकती—लोग पकी हुई चीज पसन्द करते हैं पर यह भूल है—खरबूजा कच्चा खान से कभी हैजा नहीं होगा—मूंगफली कच्ची दूध से भरी हुइ बड़ी स्वादिष्ट लगती है और पकने पर स्वाद रहित हो जाती है—सेकी हुई में उससे आधे गुण भी नहीं रहते—

अंजीर पिंडखजूर आदि मिठाइयों के बजाय खाई जा सकती हैं—इनके खाने से मिठाई की गरज भी सध जायगी और हानि भी नहीं होगी—इनमें जो चीनी होती है वह बाजारू खांड की तरह हानिकारक नहीं होती, इसलिये इनके खानसे लाभ ही होगा दाँतों को भी इनसे हानि नहीं होगी—पिंडखजूर गरमी नहीं करती जैसा लोगों का खयाल है, इसलिये निःसंकोच होकर खाना चाहिए

नारंगी, आम, अनार गन्ना आदि सभी फल बरजाने से उपजते हैं यह जरूर है पर फिर भी हर हालतमें हमारे स्वाभाविक भोजन की चीजें हैं और इन्हें हम स्वाभाविक हालत में खा सकते हैं। फलों की खेती करने वाले और बेचने वाले सदा खुशहाल व सुखी रहते देखे गये हैं—यह प्रकृति का वरदान है—जिस देश में जैसे फल उत्पन्न हों वे खाए जा सकते हैं परन्तु दूसरे देशों में उत्पन्न हुए मेवा व फलों क खाने में हानि नहीं है जितनी अधिक प्रकार के फल व मेवा खाये जावेंगे उतना ही लाभ और आनन्द प्राप्त होगा।

आजकल बाजारों में फल सस्ते बिकने लगे हैं। इसलिये आरोग्य व दीर्घायुकी कामना करने वालोंको यथाशक्ति फलों का आहार करना चाहिये। महंगे फल न खाए सस्तेसे ही काम निकल सकता है। फलोंमें खर्च किया हुआ पैसा, नशा, व्यभिचार या दवा की तरह फिजूल नहीं जायगा। बड़ा उपयोगी रहेगा। मैं पहिले ही कह चुका हूं कि दूध धारोष्ण पीना चाहिये और ऐसा न हो सके तो थोड़ी देर बाद भी बिना गरम किये कच्चा ही पीना चाहिये। हर प्रकारके रोगोंमें दूध कच्चा ही पीना श्रेष्ट है गरम करके नहीं। दूधको उबालना मानो उसे मुरदा बनाना है। औटाया दूध भारी व हानिकर होता है। यह भूल है कि उबालनेसे रोग जन्तु नष्ट हो जाते हैं। कच्चा दूध बादी नहीं करता। प्रकृति समस्त बच्चोंको कच्चे दूधसे पालती है और बड़ा करती है। जानवरोंके बच्चे कच्चा ही दूध पाते हैं। अवबच्चा दूध कुछ देर पहलेका ही कच्चा पीना ठीक है। स्वाद व गुण बदलने पर गरम किया जा सकता है। दोपहरके समय गरम किया हुआ ही मिलेगा। बहरहाल दूध इस लोकका अमृत है। ताजा फल न मिले तो सुखाये हुए फल खाना चाहिये और कच्चे न मिलें तो उबाले या सेके हुए ही काम में लिए जा सकते हैं। जहांतक हो सके कम सेकना चाहिये। रोटीको खाख या खाकरी करनेसे बड़ी हानिकारक हो जाती है। दूधसे औटाया हुआ मावा, रबड़ी बड़े गरिष्ठ होते हैं। इसी प्रकार दवाइयों काढ़े, भस्में आदि भी शरीरका बड़ा सत्यानाश कर डालती हैं। अग्निसे संस्कार होनेके बाद सभी निर्जीव व हानिकर हो जाते हैं। ("अग्नि सब रोगों व दुखोंका कारण है" नामक पुस्तक छपेगी)

चीनी भी मेदे व आँतोंको व दाँतोंको बड़ी भारी हानि पहुंचाती है और अग्निको मन्द करके खूनको खराब कर देती है। शक्कर इससे कम हानि करती है। गुड़ इससे भी कम हानि करता है। अलबत्ता गन्ना ही पूरा गुणकारी होता है। स्वाभाविक हालत में गन्नेका रस कितना स्वादिष्ट, आनन्ददायक व गुणदायक होता है। इसीका रूप बदलनेसे, औटानेसे अत्यन्त हानिकर पदार्थ हो जाता है, इसीलिये कईबार औटानेसे, चाशनी करनेसे मिठाइयाँ बड़ी हानिकर बन जाती हैं। लेखक इस बातका दावा नहीं करता कि वर्तमान समयमें हरएक मनुष्य मिठाई, रोटी, मसाले आदि खाए बग़ैर रह सकता है और न ऐसी आशा ही की जा सकती है कि एकदम सदियोंसे पड़ी हुई रूढ़ियाँ बदल जायंगी और न लेखक ने ही स्वयं प्रण किया है कि वह कभी भी यह वस्तुएं न खायेगा, बल्कि बात यह है कि इस पुस्तकके द्वारा सर्व साधारण को मैं यह दिखा देना चाहता हूँ कि अमुक वस्तुएं लाभदायक हैं और अमुक हानिकारक। बस, जिसे जैसा जचे करे। जो कोई भी प्रकृति प्रदत्त मेवा, दूध, फलादि खायेगा दीर्घायु, निरोग, सुन्दर व सुखी रहेगा और इनके विरुद्ध दवाइयाँ, माँस, मदिरा आदि मरा मसाले मिठाइयाँ आदि खायगा वह रोगी व अल्पायु रहेगा इसमें सन्देह नहीं है। हरएक मनुष्य अपना हानि-लाभ स्वयं सोचे और जो मार्ग पसन्द हो उस पर चले। जैसा हम कर्म करेंगे, फल अवश्य वैसा भोगेंगे। लोग आजकल शहदकी बड़ी तारीफ करते हैं, व कई दवाइयोंमें इनको डालते हैं। दूधके साथ, पानीके साथ खाते हैं और गुणदायक समझते हैं। पर मेरी रायमें तो शहद

इतनी अच्छी नहीं है। यह बड़ी गरमी करता है और खून सुखा देता है इसलिये जहाँतक हो कम खाना चाहिये।

भोजन हमेशा खूब चबाकर खाना चाहिये। बिना चबाए गटगट से पेटमें उतरने पर भोजन ठीक तौर पर नहीं पचता। जानवर अपना चारा खूब चबाकर खाते हैं। ग्रास मुँहमें लेते ही चबाए लेना मौतको जल्दी बुलाना है। मगर इसमें दोष हमारा ही है। पचली, आगमें सेकी हुई, मीठी, मसाले मिली हुई चीजें जैसे हलवा मिठाइयाँ, चाय, दाल, शोरबा आदि चीजें भटसे बिना चबाए पेट में चली जाती हैं जिससे हमारे स्वास्थ्य पर और भी बुरा प्रभाव पड़ता है। मगर मेवा आदि बिना चबाए अन्दर नहीं जा सकते। रोटी मोटी बनानी चाहिए, ताकि खूब चबाई जा सके, पतली रोटी अच्छी नहीं होती। वास्तवमें तो प्रकृतिके अनुकूल आहार करने पर न किसी नियमकी जरूरत है न रोगका भय है न कम ज्यादा खाने का डर है। सभी काम ठीक ठीक हो जाते हैं।

प्रकृति विरुद्ध भोजन (दाल रोटी मांस, मिठाई मसाले आदि) से फलों के आहार पर आनेसे पहले पहल कुछ कठिनाई मालूम देगी कुछ कमजोरी-सी भी आयगी। किसीको दस्त हो जाते, किसीको कब्ज तो किसीकी भूख मन्दसी जान पड़ती है। पर यह लक्षण बड़े अच्छे हैं, इनसे डरना नहीं चाहिये। भाव यह है कि जो मैल दूषित पदार्थ प्रकृति विरुद्ध भोजन के परिणाम स्वरूप शरीर में भरजाते हैं, उन्हें फल व मेवा व दूध निकालनेकी कोशिश करेंगे और काया को निर्मल निरोग बना देंगे।

स्वाभाविक भोजनसे हमारा थका हुआ मेदा, बिगड़ी हुई आंतें

फिरसे ठीक काम करने लगेंगे। कब्ज़ जोर कम पकड़ेगा और जठराग्नि बड़ी बलवान हो जायगी। इसके सिवा अन्तड़ियोंमें पड़ा हुआ सड़ने वाला मैल धीरे-धीरे बाहर निकल कर रक्त शुद्ध हो जायगा और शरीरमें फुरती व आशाका संचार होगा। फेफड़ोंमें जमा हुआ कफ ढीला होकर बाहर आजायेगा। अतः फेफड़े अपना काम और भी ठीक तौरसे करने लगेंगे। इसी प्रकार दिमागकी खरापी दूर होकर मस्तिष्क हलका हो जायगा और सभी इन्द्रियाँ अपना काम ठीक करने लगेंगी। शरीर व मन प्रसन्न व नीरोग रहेंगे। मेवा दूध व फलोंके आहारसे खून अधिक मात्रामें बनकर शरीरके हरएक भागमें पहुंचेगा, शरीर के हरएक अङ्गको उचित पोषण मिलनेसे नवीन जीवन व बल प्राप्त होंगे और पुराने सभी अङ्गोंके मल पदार्थ दूर होकर वे ताजा हो जायेंगे।

एक बार हमारी जीभ का भी स्वाभाविक आहारकी आदत पड़ने से वह भी आदी हो जायगी और फिर हमारे शरीर का सत्यानाश करने वाले मसाले, माँस, नशा आदि व दवाइयाँ जीभ को भी अच्छी नहीं लगेंगी। वास्तव में जीभ हमारे शरीर रूपी मशीन के लिए भोजन की जाँच करने वाली है। बच्चोंकी जीभ और भी अधिक उचित जाँच करेगी। उदाहरणार्थ बच्चे नमक, मिरच, तम्बाकू, मांस, दवा आदि हानिकर वस्तुएं कभी भी नहीं खायेंगे। जीभ पर डालते ही उल्टी करेंगे या राने लगेंगे पर पड़ा डाले पर मनुष्यों की जीभ बिगड़ जाती है और लोग इन चीजों को खूब खाने लग जाते हैं।

इस संसार में यह नियम है कि भोग के बाद रोग उत्पन्न

होता है और तप करने से राज्य व सुख मिलते हैं। जितने प्रकार के कृत्रिम प्रकृति विरुद्ध स्वादिष्ठ पदार्थ आप खाते हैं पहले उनसे आनन्द मिलता है परन्तु परिणाम में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। परन्तु मेवा, फल व दूध में यह ऐब नहीं है। इनको खाने से आरम्भ में स्वाद का आनन्द अवश्य मिलेगा और परिणाम में आरोग्य व सुख प्राप्त होंगे। इतना ही नहीं स्वाभाविक आहार एक प्रकार का तप है जिससे सभी दुःख दूर होकर इच्छित फल की प्राप्ति हो सकती है। उपरोक्त नियमपूर्वक लगातार कुछ मास के स्वाभाविक आहार से बंध्या स्त्रियां संतान उत्पन्न कर सकेंगी, जिनके बालक हो कर मर जाते हैं वे नहीं मरेंगे, स्त्रियाँ अचल सौभाग्य प्राप्त कर सकेंगी। पुरुष बूढ़े से जवान बन सकेंगे। रोगी नीरोग हो जायेंगे। नामर्द फिर मर्द बन जायेंगे, लगड़े फिर चलने लगेंगे, बहरे फिर सुनने लगेंगे, भद्दे कुरूप फिर सुन्दर बनेंगे। इतना ही नहीं स्वाभाविक आहार नियम पूर्वक करने से पापी भी धर्मात्मा बन जायेंगे, ठस दिमाग तीव्र बुद्धि बन जायेंगे, फटे बाँस की सी आवाज कोयल को मात करने लगेगी, सुस्त लोग हर समय हँसते रहेंगे और हर एक घर में आनन्द का स्रोत बहने लगेगा। ऐसे परिवारों में कोई रोगी व दुःखी नजर नहीं आवेगा जहाँ लोगों का आहार मेवा फल व दूध ही है।

मैं पहले कह चुका हूँ कि स्वाभाविक भोजन पर आने में कई दिक्कतें होती हैं जैसे अङ्गों में दर्द होना पर यादि यह शुभ चिन्ह हैं इनसे डरना नहीं चाहिए। परिणाम सदा ही उत्तम होगा। प्रकृति सदा ही उत्तम प्रभाव दिखाएगी कभी धोखा नहीं

देती । कभी कभी बड़े ज़ोर से भूख लगता है, और बहुत सा फल मेवा व दूध लेने पर भी भूख नहीं मिटती । यह भी अच्छा लक्षण है कि शरीर बड़े वेग से पोषण ले रहा है । यह क्रिया शीघ्र ही ठीक पैमाने पर आ जायगी । और बाद में थोड़े से भोजन से ही शरीर को उचित पोषण मिल जायगा ।

आयुर्वेद में भस्माग्नि का जिक्र है जिससे रोगी बहुत अधिक भोजन करने लग जाता है और फिर भी जल्दी मर जाता है पर स्वाभाविक आहार करने वालों का इससे डरने की ज़रूरत नहीं । स्वाभाविक आहार करने वालों से रोग व अस्वाभाविक मृत्यु बड़े डरते हैं । आज कल लोग पानी बहुत अधिक पीने लग गए हैं । सच पूछा जाय तो (माँ का दूध के सिवाय दाँत निकल आने पर) हमारी असली खुराक ठोस शकल में ही होनी चाहिए पतली नहीं । मगर आज कल बात उल्टी ही है । लोग ठोस चीज़ों से मेवा आदि से बड़ी नफ़रत करने लगे हैं । यह बड़ी भूल है । तमाम कृत्रिम पतली चीजें (ताजा पानी के सिवाय) शरबत, चाय, ठंडाई, मदिरा व दवाइयाँ आदि सभी शरीर के लिए बड़ी भारी हानिकारक हैं इसी प्रकार सोडा लेमन आदि भी उनसे कम हानिकर नहीं हैं । पतली चीज़ों से पाचक अग्नि रस बिगड़ जाते हैं और अग्नि मंद हो जाती है । इसलिए संग्रहणी आदि में पतली खाद्य खिलाना प्रकृति के नियमों से बिलकुल विरुद्ध है । जो लोग मसाले मिठाई माँस आदि तेज व गरिष्ठ वस्तु खाते हैं उन्हें ही प्यास अधिक सताती है और जो लोग स्वाभाविक आहार करते हैं उन्हें पानी की बहुत कम ज़रूरत पड़ती

है। मेरी राय में साफ ताजा पानी ही पीने की श्रेष्ठ वस्तु है। प्यास इसी से बुझती है। गरम औटाया हुआ पानी गरम दूध की तरह निकम्मा हो जाता है। उससे न तो प्यास बुझती है और न शाँति ही मिलती है पर न जाने हमारे चिकित्सक क्यों बेचारे गरीब रोगियों को इच्छा के विरुद्ध भी पानी औटा कर देते हैं। उन्हें यह नहीं पता है कि औटाया जल कितनी हानि करता है और कैसी गरमी करता है। मैं तो यहां तक कहूँगा कि जो लोग इच्छा से या अनिच्छा से रोगियों को औटाया जल देते हैं, वे उनके साथ अन्याय करते हैं क्योंकि रोगों में प्यास अधिक लगती है। पेट व आंतों को आम कर ठडे जल की (बर्फ की नहीं) जरूरत रहती है। ऐसी हालत में बजाय ठंडे पानी के औटाया पानी देने से बड़ा ही खराब असर होता है पर सुनता कौन है। ऐसे अभिमानी लोग शास्त्रों का प्रमाण देते हैं कि बुखारों में ठंडा पानी देना मना है। डाक्टर लोग रोग जन्तुओं का बहाना बना कर पानी औटाते हैं। कुछ भी हो प्रकृतिवादी इसकी परवाह नहीं करते। वे हर हालत में रोगियों को ताजा ठंडा पानी ही पिलायेंगे। गरम पानी का हरगिज उपयोग नहीं करेंगे।

बजाय शरबत के नीबू के रस में थोड़ी चीनी मिला कर पीना अच्छा है। इसी प्रकार अनार, सतरा, आम आदि व गन्ने का रस पिया जा सकता है और उनमें चीनी व दूध मिलाकर पिए जा सकते हैं, अथवा बादाम भिगोकर, पीसकर उसमें मिश्री व दूध मिलाकर बहुत बढ़िया ठंडाई बन सकती है। मगर अधिक मिर्चें या भाग आदि मिलाना मूर्खता है। सिवा हानिके लाभ उस

से न होगा। उत्सवों और शादी आदि के मौकों पर इस प्रकार की ठंडाइयां या फलों के रस ही काम में लिए जावें तो ठीक है। शराब, गाँजा, भाँग आदि का तो परिणाम बड़ा ही भयंकर होगा। माँस मदिरा नशा, वेश्या यह सब रोगों के घर व नरक में ले जाने वाले हैं जहाँ तक हो इनसे सदा बचे रहिए।

आम, दूध व चीनी के संयोग से अमरस तैयार किया जा सकता है यह बड़ा स्वादिष्ठ व गुणदायक होता है। इसी प्रकार दूध में पानी व मिश्री मिला कर लस्सी बना कर पी जा सकती है। केवल चीनी पानी में घोल कर नहीं पीना चाहिए, वह हानि करती है। जिन्हें चाय पीने की आदत है वे लोग धीरे २ चाय की मात्रा कम करके उसमें दूध अधिक डालें और पजाय चाय के तुलसी के पत्ते डालें तो इतनी हानि न होवे। इसी प्रकार शराबी लोग धीरे धीरे शराब की मात्रा कम करके अंगूर के आसव पर आ जावें और उसे भी अन्त में छोड़ कर फलों के रस पर व दूध पर आ जावें तो ठीक रहेगा।

जो शराब साधारण स्वास्थ्य मनुष्य का नाश करती है वह रोगी मनुष्यों के लिए क्यों कर लाभप्रद हो सकती है। परन्तु दुर्भाग्य से चिकित्सक लोग यहाँ भी कपकर भूलें करते हैं। मद्य से नशा, मस्ती व तेजी आती है और बाद में ढीलापन और सुस्ती जो रोगियों के लिए बड़ा बुरा है।

ग्रामवासी भी लोग स्वाद के लिए अनेक हानिकर वस्तुएं खाते पीते हैं हालां कि फल रूपी अमृत सदा उनके पास रहता है। इसलिए जहां तक हो शुद्ध ताजा पानी व कच्चा दूध या ताजा फलों के रस के सिवा अन्य सभी पतली व तर्ल वस्तुओं से परहेज रखना चाहिए क्योंकि अनेक वीर्य रोग, ज्वर राग आदि उनसे उत्पन्न होते हैं।

मदिरा व अन्य नशों की आदत व खराब लतें फलाहार से दूर हो सकती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के विरोधी अक्सर कहते हैं कि सब लोग फल मेवा खाने लगेंगे तो कहां से आयेंगे और फिर रसोइए, कसाई, हलवाई, दुकानदार, कम्पनी वाले आदि क्या करेंगे। सब बेरोजगार हो जावेंगे पर यह भूल है। यदि आज फलों की खेती का रिवाज हो जाय और लोग व खास कर किसान लोग बजाय चाय, तम्बाखु, मिरच आदि हानिकर वस्तुओं के फलों की खेती करने लग जावें तो वे रोजगारी का सवाल जाता रहे। सब को काम मिल जावे और फल भी इतने पैदा हों कि सब खा सकें और कमी न रहे। यह सवाल फिजूल है। किसी चीज की माँग बढ़ने पर उपज अपने आप हो जाती है। यदि सर्व साधारण व सरकार फलों की खेती पर ध्यान देंगे तो लाखों बेकारों को काम मिल सकता है और लाखों का जीवन सुधर सकता है। मेरे ख्याल में फलों की खेती स्वयं करनी और दूसरों से कराना दोनों ही बड़े पुण्य के कार्य हैं।

फल मेवा आदि में एक प्रधान गुण यह है कि शरीर में मल पदार्थों का बनना एक दम बन्द हो जाता है और फलों के रस के अन्दर जाने से पेट आंते आदि साफ हो जाती हैं। पुराने

जलाता है। यह अत्यन्त घृणित और दूषित पदार्थ है और यथाशक्ति इसे अति हानिकर समझ कर खाने से परहेज करना चाहिये। लोगों की यह बड़ी भूल है कि वे समझते हैं कि नमक हाजमा है, भोजन को गला देता है, शरीर को इसकी जरूरत है। सच पूछा जाय तो नमक मनुष्यों को निकम्मा और रोगी बना देता है। मिर्च आदि व हल्दी, धनिया, जीरा, भी हमारी असली खुराक नहीं हैं न गरम मसाला ही हमारी खुराक है। हम ने जीभ के स्वाद के लिये इनका रिवाज डाल रखा है। सब मसालों में लाल मिर्च बड़ी ही हानिकर आरोग्यनाशक वस्तु है और इसको खाने वाले बवासीर, पेट का फोड़ा, संग्रहणी आदि भयंकर रोगों के शिकार होते हैं और उनका स्वभाव भी तेज व बुद्धि तामसी हो जाती है। इतना होते भी लोग खूब ही मिर्चें खाते हैं। वे इसकी हानियों पर कभी ध्यान नहीं देते। गर्भवती स्त्रियों के लिये व रोगी बालकों को तो कभी भूल कर भी लाल मिर्च न खाना चाहिये। इसी तरह काली मिर्च, हल्दी, धनिया आदि व हींग गरम मसाला भी हानिकर हैं। अव्वल तो इन चीजों के संयोग से जरूरत से ज्यादा भोजन लोग खा जाते हैं। दूसरे जो न खाने की चीजें व घृणित वस्तुयें हैं वे भी मसाला मिलाने से खाई जाती हैं। मसाले मेदे व आँतों को शीघ्र बेकार कर देते हैं। हृदय को कमजोर बना देते हैं। किसी भी चीज को बहुत से अधिक सेकना या उबालना बुरा है रोटी को खूब करारी सेकना अच्छा नहीं। साधारण सेकना अच्छा है परोठे व पूरी गरिष्ठ होते हैं। फुलके सबसे हलके होते हैं हलुआ खीर आदि व पुए

पापड़ी भी बड़ी गरिष्ठ होती हैं। इनके खाने से पाचक यन्त्र शीघ्र थक जाते हैं। और अनेक रोग समूह आ घेरते हैं इसलिए यथा शक्ति कम उपयोग करना चाहिये मिठाइयों के बारे में पहले कह चुका हूँ कि ये बड़ी हानिकर रोगकारक होती हैं। अलबत्ता बाजारू मिठाइयों से घर की खाण्ड की बनी मिठाइयां कम हानि करती हैं। इसी प्रकार अचार मुरब्बे भी फायदा नहीं करते। इनके संयोग से भी जरूरत से ज्यादा खाया जाता है और अग्नि के लिये यह बहुत बुरे हैं। पापड़ भी झूठा मित्र है और इसमें जो क्षार आदि मिले होते हैं वे हानि कर होते हैं। इसी प्रकार निरा चावल कढ़ी आदि खाने वाले कमजोर देखे गये हैं क्यों कि इनमें पोषकतत्त्व अधिक नहीं होते। गेहूं में इन सब अनाजों से अधिक पोषकतत्त्व होते हैं इसलिये अन्य अनाजों की अपेक्षा गेहूँ कम हानिकर है। कढ़ाई में तले हुये सभी पदार्थ भारी होते हैं और इनसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

बिस्कुट भी केवल स्वाद के सिवा और हर तरह हानिकर हैं। अव्वल तो मैदा व बारीक आटा ही हानिकर होते हैं फिर कृत्रिम तौर पर तैयार करके बिस्कुट बनाकर खाना और भी बुरा है। दूध भी तैयार करके बनाया हुआ हानिकर होता है। जो लोग बच्चों को बजाय स्वाभाविक कच्चे दूध के Condensed या (तैयार किया हुआ) सूखा विलायती दूध देते हैं वे बड़ी भूल करते हैं। यह एक भ्रम है जिसका परिणाम खराब होता है। मशीन में पिसे हुए आटे से घर की चक्की में पिसा हुआ आटा अच्छा होता है। आटा मोटा होना चाहिये जो ठीक रहता है। चापड़ नहीं निका

खना चाहिये। बारीक आटे से कब्ज आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसी प्रकार रोटी बासी कभी नहीं खानी चाहिये क्यों कि वह खराब हो जाती है। घंटे दो घंटे बाद रोटी बाँसी की तरह हो जाती है। बासी भोजन सदा हानिकर, बुद्धि नाशक व रोग कारक होता है। मिठाइयाँ पूरी हलुआ आदि सभी बासी और भी अधिक हानिकर हो जाते हैं। मगर गरमागरम चीजें खाना भी उतना ही बुरा है जितना बासी। गरम गरम चीजें खाने से दाँत जल्दी गिर जाते हैं। मेदा व आँतें कमजोर हो जाते हैं और प्रमेह, नज़ला आदि उत्पन्न होते हैं। इतना ही नहीं असली हुई गरम चाय, रोटी दूध आदि से जीभ बिलकुल खराब हो जाती है जरूरत से ज्यादा खाया पीया जाता है इस लिये आरोग्य की कामना करने वालों को चाहिये कि हर एक चीज को ठंडी करके खावें। प्रकृति ने हर एक खाद्य पदार्थ ठंडा ही बनाया है। गरम नहीं बनाया।

जो लोग अनाप सनाप भारी चीजें, मसाले, मिठाई, पक्की चीजें व तेल के बने पदार्थ खाते रहते हैं वे शीघ्र रोगों के शिकार बनकर जल्दी यमालय के लिए तैयारी करते हैं। बात दरअसल यह है कि संसार के सभी रोग स्वभाव विरुद्ध भोजन से ही उत्पन्न होते हैं। यह अस्वाभाविक भोजन अन्न, मसाले मिठाई मांस पकवान आदि पेट में आकर पूरी तरह नहीं पचते। हर रोज कुछ न कुछ बिना पचा हुआ अंश पेट व आँतों में बच जाता है और अन्दर ही अन्दर सड़ा करता है। कारण यह है कि हमारे पेट, आँतें आदि प्रकृति ने इस प्रकार रची हैं कि सिवा मेवा व फल व दूध आदि के अन्य कोई भी वस्तु ठीक तौर से नहीं पचती बल्कि उलटा पाचक अंगों पर बोझ पड़ता है। यह बिना पचा हुआ भोजन मल फिर

पड़ा रहने से रस रक्त आदि खराब हो जाते हैं, शरीर मैल से भर जाता है, सारी इन्द्रियाँ विकृत हो जाती हैं सारांश यह कि प्रकृति विरुद्ध भोजन से शरीर बिल्कुल मैल से भर जाता है और यही मल पदार्थ समस्त रोगों के अकाल मृत्यु के व पीड़ाओं का कारण होते हैं

यदि आपका दिमाग खराब है तो उस का कारण प्रकृति विरुद्ध भोजन ही है क्योंकि खराब भोजन से मल पदार्थ बनकर शिर में पहुंच कर वहाँ खराबी मचा रहे हैं। इसी प्रकार समस्त प्रकारके नेत्र रोग, कर्ण रोग, मुख रोगों का कारण भी खराब मिथ्या भोजन ही है, सारांश मल पदार्थ समस्त शरीर में जहाँ तहाँ रोग उत्पन्न करके शरीर का सत्यानाश करते हैं इस लिये चिकित्सा में हमें सब बातों से अधिक पथ्य भोजन का ख्याल रखना चाहिये वरना सफलता नहीं मिलेगी। पर आज पथ्य कुपथ्य के विषय में बड़ा अन्धकार फैला हुआ है। चिकित्सक लोग तेल, मिर्च, खटाई, गुड़ आदि चीजें बंद करके ही चुप हो जाते हैं वे दाल रोटी शाक को श्रेष्ठ पथ्य समझते हैं और कई रोज बाद जब रोगी को पथ्य देंगे तो दाल का पानी, साबूदाना, परमल का शाक, या दलिया, खिचड़ी देंगे। मेवा, फल या दूध हरगिज नहीं देंगे क्यों कि उनके ख्याल में यह कुपथ्य हैं। कई भेड़ के दूध को पथ्य समझते हैं। बहुत से लोग प्रसूता स्त्रियों को सोंठ अजवाइन पीपला मूल आदि व गुड़ वगैरह का पथ्य समझ कर देते हैं और आशा करते हैं कि उनका शरीर निरोग व दूध साफ उतर कर बच्चे निरोग रहेंगे। इस मूर्खता का भी कोई ठिकाना है। इस अन्ध विश्वास का भी ठिकाना है। ऐसे मिथ्या आहार से

बेचारी स्त्रियां तो रोग ग्रसित व कुरूपा हो ही जाती हैं न का दूध भी खराब हो जाता है। और उनके बच्चे रोगी होकर जल्दी यम राज के द्वार पहुंच जाते हैं। कई लोग बल वीर्य की वृद्धि के लिए मूसली पाक, गाजरपाक, लड्डू आदि खाते हैं पर यह भी भूल है। मेवा दूध से बढ़कर ताकतवर यह नहीं है। इनके खाने से अग्नि मन्द हो जाती है और नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

मैं पहिले कह चुका हूं कि सभी व्याधियाँ प्रकृति विरुद्ध अर्थात् अभक्ष्य भोजन से होती हैं ठीक इसी प्रकार सारे मानसिक विकार भी मिथ्या भोजन से ही होते हैं। शरीर व मन एक दूसरे से पृथक् नहीं किए जा सकते उनका गहरा सम्बन्ध होता है। माता के गर्भ से बच्चा अत्यन्त सुन्दर निष्पाप निर्विकार व स्वस्थ्य प्रसन्न होता है। परन्तु बड़ा होने पर वही पापी, रोगी, कुरूप और कपटी बन जाता है। इसका कारण क्या है? मिथ्या आहार-मनुष्य जैसा आहार करेंगे वैसा शरीर व मन हो जायेंगे।

आज समाज में चारों ओर पाप, व्यभिचार, हत्या, ईर्ष्या द्वेष आदि मानसिक विकारों का राज्य है। बड़े बड़े यत्न किए जाने पर भी अपराध कम नहीं होते—बल्कि बढ़ते जा रहे हैं। वेश्याओं के अड्डे, शराब खाने, कसाई घर, जुआ घर आदि की भरमार है। लड़ाई झगड़े चोरी आदि की कमी नहीं है। शिक्षित जातियाँ भी युद्ध में एक दूसरे का खून चूसती हैं। यह ईश्वर का दोष नहीं है हमारा ही है। अभक्ष्य भक्षण से ही मनुष्य की बुद्धि बिगड़ने से यह अपराध करता है, अन्य कोई कारण नहीं है।

व्यभिचार ही को लीजिये जो समाज में बड़े जोरों से फैला

हुआ है। इसका कारण यह है मिठाई मसाले आचार मद्य आदि के सेवन से रक्त दूषित हो कर वीर्य दूषित हो जाता है और वह शरीर से निकलने का यत्न करता है और कामेच्छा उत्पन्न होती है। जो यदि घर में सन्तुष्ट नहीं होता तो बाहर की ओर प्रवृत्त होती है। यह एक ऐसा वेग है जिसका निग्रह करना महा कठिन है। केवल स्वाभाविक आहार से ही रोक हो सकती है। वैसे भी मनुष्य बड़े विलासी व विषयी बनते आ रहे हैं। उनकी इच्छायें कभी तृप्त नहीं होतो, अपनी पराई किसी से सन्तोष नहीं उनके दिल के लगाम नहीं है।

इस विषय में हम पशुओं से भी गिरे हुए हैं, स्वतन्त्र प्रकृति के जानवरों को देखिये वे केवल सृष्टि उत्पन्न करने के लिए ही मैथुन करते हैं मनुष्यों की भाँति विषयानन्द के लिए नहीं इतना ही नहीं वे गर्भ रहने के बाद हरगिज गर्भवती से मैथुन नहीं करेंगे चाहे कुछ भी हो, कारण यह है कि उनका वीर्य स्वच्छ व विकार रहित होता है पर मनुष्यों की दशा बड़ी शोचनीय है उनकी काम पिपासा की कोई हद नहीं है, व्यभिचार बहुत अधिक मात्रा में फैला हुआ है। ब्रह्मचर्य का नाम निशान भी नहीं है कुमारी कन्याएँ व विधवाएँ गर्भपात करती हैं पुरुष रात दिन विषयों में फंसे हुए हैं इन सब का मुख्य कारण प्रकृति विरुद्ध भोजन है, बात यह है कि पाचक अंगों का और जननेन्द्रियों का गहरा सम्बन्ध है मिथ्या आहार का घातक परिणाम हमारे मन पर शीघ्र पड़ता है इसलिए पवित्र जीवन व ब्रह्मचर्य की कामना

करने वालों को अपना आहार प्रकृति के अनुकूल बनाना चाहि अन्यथा सफलता असभव है।

प्रकृति के अनुकूल आहार करने से ऋषि दीर्घ जीवी हो थे, बुद्धिमान होते थ प्रकृति के अनुसार आहार करने वाले कंव मृत्यु को वशमें कर सकते थे मॉस या मदिरा अन्न मसाले मिठा या दवा खाकर आज तक न कोई दीर्घ जीवी हुआ है न बुद्धिमान यह कितनी गलती है कि लोग कहते हैं, गृहस्थी मनुष्य इन फ पर कैसे रह सकते हैं यह तो साधुओं का काम है मगर हम धम शास्त्र इसका प्रत्यक्ष प्रमाण दे रहे हैं। एकादशी को अन्न खाना सख्त मना है। उस दिन निर्जल, उपवास करना या फलादि का भोजन करना लिखा है क्या यह बात साबित क करती कि हमारे पूर्वज प्रकृतिवादी थे और फल मेवा दूध लाभप्रद समझकर उसके खाने की आज्ञा देते थे। इसी प्रका जितने तप, योगाभ्यास, व्रत आदि किए जाते हैं उन सब में अन नमक तेल मिठाइयां मसाले खाना सख्त मना है क्या इससे सि नहीं होता कि वास्तव में दूध मेवा फल ही शरीर मन व आत्म को उन्नत रखने वाले हैं और सब आहार तामसी हैं और इन्हें बीमार अल्पायु और पापी बना देते हैं।

प्रकृति विरुद्ध भोजन से मल पदार्थ बनते हैं जो सभी शरीर के ज्ञान व कर्मेन्द्रियों को बिगाड़ देते हैं और बुद्धि का नाश क डालते हैं-पागलपन, मूर्छा मूढ़ता चिड़चिड़ापन, सुस्ती, चिन्ता व्यभिचार बुद्धि, पाप प्रवृत्ति, ईर्ष्या, द्वेष, कपट, छल, आदि सब मन के विकार हैं। अस्वाभाविक भोजन से उत्पन्न होते हैं—

अब यह खास तौर पर साबित हो गया कि सभी मानसिक व शारीरिक विकारों व रोगों का मूल कारण मिथ्या प्रकृति विरुद्ध भोजन है तो निश्चय ही रोगों व पापों को दूर करने के लिए हमें फिर प्रकृति की ओर लौटना पड़ेगा हमारे आहार को यथा शक्ति प्रकृति के अनूकूल बनाना ही पड़ेगा इसके बिना चाहे लाखों प्रकार के उपाय हम करें कई प्रकार की दवा खाए उपदेश व कथा सुनें कोई लाभ न होगा उल्टी हानि ही होगी-एक ऐसी विधवा जो रात दिन अच्छा खाती पहनती है मिठाई घी रोटी मसाले खाती है क्या वह अपने मानसिक विकारों को वश में रख कर धर्म पर रह सकेगी कदापि नहीं ? इसी प्रकार ब्रह्मचर्य का ढोंग रचानेवाले साधु या गृहस्थी अन्न मिठाई मसाले आदि खाते हुये काम वेग को कदापि नहीं रोक सकते, प्रकृति बलवान है इसके आगे झुकना ही पड़ेगा इस लिए समाज सुधारकों को चाहिए कि वे मनुष्यों को प्रकृति की ओर लेजाने की कोशिश करें तभी वे अपने कार्य में सफल हो सकते हैं अन्यथा नहीं।

इसलिए दीर्घायु, आरोग्य व धर्म की प्राप्ति के लिए हमें प्रकृति की ओर लौटना ही पड़ेगा मेवा, फल दूध आदि को अपनाना ही होगा और तभी सच्चा आरोग्य, धर्म व दीर्घायु प्राप्त कर सकेंगे और अन्त में मोक्ष की प्राप्ति भी हो सकेगी। स्वाभाविक आहार करने वाले समाज में फिर पाप, रोग व अकाल मृत्यु ढूंढने से भी न मिलेंगे भोजन के विषय में नीचे लिखे अनुसार करना उत्तम होगा व कठिनाई न होगी। किसी भी रोग के उत्पन्न होते ही अन्नादि बन्द करके फलों पर या दूध पर

रहा जाय इसके लिए मैं नीचे लिखी टबल देता हूँ जो शायद आप लोगों के समझ में आजायगी—

१—सुबह से शाम तक थोड़ा थोड़ा करके केवल गाय या भैंस का कच्चा दूध पिया जावे योपर को गरम करके पिया जा सकता है। अधिक औटाना अच्छा है।

२—गरीब लोग चने गेहूँ, मूंग मोठ, बाजरा, तूर आदि मिला कर चबचे ही चबा कर खा सकते हैं—इसमें खर्च अधिक न होगा, आराग्य भी प्राप्त होगा—

३—अमीर लोग सब प्रकार के मेवे सात, फल, व कुछ हरे शाक आदि खा सकते हैं बढ़िया ताजा मेवे व मौसमी फलों पर रहने से अत्यन्त शीघ्र रोग मिट जायंगे—

४—साधारण गृहस्थी केवल दूध या फल खा कर रह सकते हैं। यह नियम कठिन भी नहीं है और इससे आरोग्य रक्षा भी पूर्ण रूप से हो सकेगी यह एक सरल नियम है।

पुस्तक के अन्तिम शब्द

अन्त में मैं पाठकों से प्रार्थना करूं गा कि वे इस छोटी पुस्तक पुस्तक को बार बार पाठ कर इस पर मनन करें फ़ालतू समझ कर फेंक न दें। और फिर इसमें बताई हुई रीति से भोजन में सुधार करें फिर मेरे कथन की सचाई सिद्ध हो जायगी और वे हृदय से इस प्रकार के भोजन को ग्रहण करेंगे। और उनसे उन्हें अपार लाभ होंगे जिनकी उन्हें स्वप्न में भी आशा न थी।

सब से बड़ी बात तो यह है कि भोजन में हमें दूसरों के गुलाम नहीं बनना चाहिये इस बात की क्या जरूरत है कि हम अपने मुख्य, जीवन के आधार आहार के ज्ञान से इतने वंचित रहें कि यह भी न जानें कि कौनसी चीज खानी चाहिये कौनसी नहीं। हर एक रोगी अपने वैद्य डाक्टर पर इतना अन्ध विश्वास करता है कि जो चीज वह बताता है वही खा लेता है चाहे उससे हानि ही क्यों न हो। यह शरम की ही बात है।

आपका अन्तः करण ही सच्चा गुरु है। इस लिये मेरा अनुरोध है कि विज्ञान या निघंटु आदि के झमेलों में न पड़िये प्रकृति की ओर लौटिये। स्त्रियों को भोजन विषयक ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। महिलाओ! यदि आप चाहती हैं कि आपके बच्चे निरोग सुन्दर हंसते खेलते रहें और अकाल न मरें तो आप उनको स्वाभाविक आहार मेवा दूध व फल खिलायें, उन्हें मिठाइयों, रोटी, मसाले, तेल की चीजें आदि व नशे से बचाए रखें। इसी प्रकार नव वधुएं व प्रौढ़ा स्त्रियों से भी प्रार्थना है कि अपने सौभाग्य को अचल अटल रख कर सुखी जीवन व्यतीत करना चाहें तो अपने पती के भोजन पर खास निगरानी रखें यदि वे मेरी बताई विधी से उन्हें स्वाभाविक भोजन मेवा फल दूध पर ले आवें तो शायद उन्हें वैधव्य रूपी घोर दुःख सहन ही नहीं करना पड़ेगा।

इसी प्रकार रोगों से निराश पुरुषों को मैं उपदेश दूंगा कि यदि सच्चा आरोग्य प्राप्त करना चाहते हैं तो प्रकृति की ओर लौटिए दवा खाना छोड़िए वे तो आपके लिए जहर हैं मेवा फल व कच्चा दूध सबसे बढ़िया दवा व भोजन हैं इनसे सब रोग

अवश्य मिट जाते हैं यदि हमारी सरकारें नशीली चीजों की उपज पर प्रतिबन्ध लगादें और भटियारखानों व हलवाइयों व मुना-फरोशोंके बजाय फलोंकी दुकानें हर जगह खुलवा दें और फलों की खेती पर खासतौर पर ध्यान दें तो फिर इन्हें अस्पतालों, औषधालयों आदि पर इतना रुपया खर्च नहीं करना पड़ेगा, क्योंकि फिर लोग इतने रोग-ग्रस्त नहीं होंगे जैसा कि आज कल अनाप-शनाप खाने पीने से होते हैं।

यदि आपके बच्चे नहीं जीते और होकर मरजाते हैं, तो आप प्रकृति और ईश्वर का दोष क्यों लगाते हैं? यह सब आपका ही कुसूर है। स्त्रियाँ अनेक वाहियात कृत्रिम वस्तुएं मिठाइयाँ, बासी व तेल की चीजें मसाले पकवान आदि व घी राटी आचार दवा आदि खाती रहती हैं जिससे शरीर मैल युक्त होकर खराब-दूषित जहरीला होजाता है जिसको पीने से बच्चे रोगी होकर मर जाते हैं यदि ये मेवा फल दूध खाने लगें तो शायद एक भी बच्चा बीमार ही न हो, मरना तो दूर रहा।

हमारे उत्सव, त्यौहार, शादी, गमी, मेहमानी में तो इतनी प्रकार की बनावटी व अत्यन्त हानिकारक तैयारियाँ बनाई जाती हैं कि जिनके कारण उत्सव से सैकड़ों गुना अधिक शोक व दुख फैलता है। कई जातियों में खुब मांस मदिरा कबाब आदि राक्षसी भोजनका रिवाज है, मानो वे आनन्दके अवसरो पर भावी जीवन के नाशका बीज बो रहे हैं। कई लोगोंमें ठंडाई भाँग आदि का रिवाज है। इनके कारण भी अनेकों के जीवन बिगड़ते हैं और अनेकों की जानें चली जाती हैं।

हमारी हिन्दू जाति में उत्सवादि के समय, लड्डू, पूरी मिठाइयाँ मुरब्बे अचार नमकीन चीजें खूब तैयार करके लोगोंको खिलाई जाती हैं। शादियोंमें कई रोज तक घर वालों और मेहमानों को मिठाई पकवान अाचार आदि खाने पड़ते हैं जिसके कारण कई तो बीमार होजाते हैं। इसका यह उद्देश्य हुआ कि हम आनन्द के मौके पर स्वयं दूसरों को खराब चीजें खिलाकर झूठी वाह-वाह लेकर खुद भी बीमार होते हैं और दूसरों को भी बीमार कर देते हैं। हालाँ कि कच्चे भोजन व सादा चीजों से उत्सव त्यौहार, अच्छी तरह मनाए जा सकते हैं। पर उसमें हम अपनी तोहीन समझते हैं। पड़ोसीके यहाँ अगर शादी में दस तैयारियाँ बनी हैं तो हमारे यहा १५ बननी चाहियें, इतना ही नहीं शादियोंमें मिठाइयाँ बहुत बच रहती हैं और घरवाले कई दिनों तक बही बासी मिठाइयाँ खाते रहते हैं और परिणाममें अनेक प्रकारके रोग आ घेरते हैं।

शादीमें मेरे खयालसे मिठाई-मसालों आदि का रिवाज हटा कर सादे भोजन का और फलादि देनेका रिवाज हो जाय तो बहुतोंको रोगी होनेसे बचाया जा सकता है। हर्ष की बात है कि कहीं-कहीं सुधारक लोग शादियों में फलों का व दूध का व कच्चे भोजन आदि का सिलसिला चला रहे हैं ऐसे लोग धन्यवाद के पात्र हैं। हमारे आनन्द व उत्सव इस प्रकार मनाये जाने चाहियें कि परिणाम सुखद हो, दुःखद न हो। क्या लोग इधर ध्यान देंगे? लोग साग-रायते आदि में इतनी मिरचें डालते हैं कि

जिसकी हद नहीं। ऐसे तेज भोजन खिलाना एक प्रकारका अन्याय है और उचित नहीं है, जिन मसालोंसे लोग बीमार हो जावें या खिलाना क्या न्यायमें दाखिल है ? शादी आदि को जाने दीजिये, हमारे यहां तो जब कोई कुटुम्बी-सम्बन्धी पर चाला करता है तो, उसके नुकते में भी शोक मनानेके लिये लड्डू, जलेबी, पेठा, गालपुए आदि हानिकर पदार्थ बनाकर खावेंगे और स्वयं व औरों को रोगी व अल्पायु बनावेंगे। जो लोग यह कहते हैं कि इतने पैसे कहाँ से लावें जो फल मेवा दूध खरीद कर रोगियोंको खिलावें वे ही लोग अपने बड़े-बूढ़ोंके मरजाने पर सैकड़ों-हजारों रुपये लड्डू जलेबी आदि में खर्च कर देते हैं, हम लोग सच्चे मार्ग पर आना पसन्द ही नहीं करते। सच्चा आरोग्य प्राप्त करनेके लिये हम एक पैसा भी खर्च नहीं कर सकते परन्तु दवाइयों और वाहियात रिवाजोंमें खर्चकर देते हैं, तभी तो मनुष्य-समाज दुखी है।

होली दिवाली तीज दशहरा आदि पर भी इसी प्रकार अनाप शनाप पकवान मिठाई आदि खाकर लोग स्वास्थ्य व आयु को नष्ट कर रहे हैं। जब स्त्री अपने घरसे जाती है तो उसके साथ मिठाई पकवान बान्ध दिया जाता है, मानों घर वाले चलाकर उसके साथ उसे रोगी बनाने को एक बुरी चीज पल्ले बाँध देते हैं।

हमारे श्राद्ध आदि में तो १५ दिन तक खीर जलेबी माल पुआ, पूरी खूब खाए और बाँटे जाते हैं। मैंने अनेक बार प्रत्यक्ष अनुभव किया है कि श्राद्धों में बराबर १०–१५ दिन तक पक्का खाने से अनेक लोग बुखार, दस्त आदि से बीमार हो जाते हैं।

यद्यपि फल, मेवा दूध से भी श्राद्ध-तर्पण किए जा सकते हैं पर इधर ध्यान कौन देता है ? ध्यान देते हैं झूठे रिवाजों पर झूठी बड़ाई लोक निंदा पर स्वास्थ्य रूपी अनमोल धन पर कौन ध्यान देता है यदि आज सर्व-साधारण जनता झूठे रिवाजों को तोड़ दे और कड़ाई तथा देग आदि में बने हुए अनेक पकवान मिठाई व चटपटे पदार्थों के बनाय अमृत तुल्य आरोग्यदायक फल मेवा दूध आदि उत्सवों व त्यौहारों पर बरतने लगें तो संसार से आधी बीमारियाँ शोक व दुःख हटाए जा सकते हैं।

जिन लोगों को रोजाना के भोजन में फल मेवा दूध नसीब न हों वे शाक-सब्जी, गाजर शकरकन्दी, मूंगफली व हर प्रकारका अन्न कच्चा ही भिगोकर खा सकते हैं, इससे उन्हें उतनी हानि नहीं उठानी पड़ेगी। कच्चा अन्न स्वादिष्ट भी लगेगा और पकाने आदि की गड़बड़ भी न करनी पड़ेगी और स्वास्थ्य को भी हानि नहीं होगी। साथ ही रसोई बनाने, आटा पीसने आदि में जो समय लगता है वह दूसरे काम में लगाया जा सकेगा अब जरा भिन्न २ प्रकार के भोजन करने वाली जातियों के हाल सुनिए हमारे देश में ही बंगाल आसाम के लोग मलेरिया आदि ज्वरों से पीड़ित रहते हैं उनके शरीर दृढ़ नहीं होते बिहार उड़ीसा आदि में भी चावल मछली आदि का आहार करने के कारण यहाँ कोढ़ आदि अधिक फैला हुआ है। दक्षिण भारत में लोग चावल कढ़ी आदि खाते हैं वे ठिगने होते हैं व काले होते होते हैं, काबुल, अफगानिस्तान के लोग मेवा फलादि अधिक खाते हैं, इसीलिए संसारके बलवान् वीर व सुदृढ़ लोगों में गिने जाते हैं।

हमारे मारवाड़ी समाजमें खान-पान बहुत अधिक प्रकृति-विरुद्ध होनेके कारण लोग अधिकांश कमजोर, मुर्दादिल व अल्पायु होते हैं। फलोंके उपयोगके कुछ जरूरी बातें बता देना उचित समझता हूं। मेवा अधिक दिनका पड़ा हुआ बदबूदार नहीं खाना चाहिये। पिस्ता कोरी खानी चाहिये, साथमें किशमिश आदि खाई जा सकती हैं। बादामको फोड़कर खाया जावे या भिगोकर छिलका उतार कर चबा-चबा कर खाना चाहिये। कमजोर दांत वाले पीस कर चाट सकते हैं। काजूको सेकना नहीं चाहिये। चिलगोजा छील कर खाना चाहिये, उसमें चीनी मिलाना ठीक नहीं।

नारियल पानी का गुणकारी होता है जो कच्चा खाया जाता है-उसे खराश कर या मुंह से तोड़ कर चबाकर खाना चाहिये, उसका पानी भी पीना अच्छा है। आमको चूसना अच्छा है। इसी प्रकार गन्ना भी चूसना अच्छा है, उसका रस निकाल कर बरफ मिलाकर पीना हानिकर है, मक्काके सिट्टे कच्चे बड़े मीठे गुण-दायक होते हैं, लोग उन्हें भूनकर खाते हैं जो बड़े स्वादिष्ट लगते हैं। रोटी से तो ये कई गुना अधिक अच्छे होते हैं। चनेकी रोटी अच्छी नहीं, खेतमें लगे हुए कच्चे चन बड़े गुणकारी होते हैं। आगमें सेकने पर आधे गुण रह जाते हैं। अमरूद आदि बिना कुछ मिलाये ही कच्चे चबाकर खाना चाहिये। नमक-मसाले मिलाना ठीक नहीं। फलोंको चाटका रूप देना अच्छा नहीं, फिर भी अन्य चाटोंकी अपेक्षा फलोंकी चाट अच्छी होती है। केला पका हुआ बड़ा गुणकारी है इसके खानेसे शरीर को बड़ा लाभ

पहुंचता है, जो लोग केलेको भारी समझकर नहीं खाते यह उनकी बड़ी ही भूल है हर प्रकारका बीमार इसे अच्छी तरह खा सकता है। अनार हृदयका प्रिय व खून साफ करती है तथा फेफड़ोंमें जमें कफको ढीला करती है और अग्निको तेज करती है।

अरण्डो ककड़ो पेटके रागोंके लिये बड़ी ही अक्सीर चीज है। इसकी उपज भी बढ़ती आ रही है। बड़ी गुणकारक चीज है, इसका शाक भी और शाकोंसे अच्छा होता है। अंगूर बड़ा अच्छा फल है। ज्वरादिमें इसका खूब उपयोग होता है। बुखारोंमें जहरीली दवाइयां, औटाया पानी, कुनैन आदिसे पदा हुई गरमी व घबराहटमें लोग शांति व पुष्टिके लिये अंगूर देते हैं। छोटे बड़े अङ्गूर बड़े आरोग्यदायक हाते हैं।

इसी प्रकार अंजीर एक अच्छी जुलाब है। इसको खानेसे पेट आंत साफ होकर भूख खूब लगती है और यह बड़ा स्वादिष्ट व गुणकारी फल है। ताजा खाना अच्छा है। सेव फलोंका राजा है और इसमें बड़ाभारी गुण यह है कि खून खूब बनाता है और पेटको मांजकर नवीन रक्त बनाता है। रोगियों के यह बड़े ही काम की चीज है। पिश्ता बड़ी पुष्टी करती है। अग्निको बड़ी बलवान बनाती है और हिम्मतको बढ़ाती है। इसमें मर्द बनाने की शक्ति देता है खोई हुई शक्ति व वीर्य इससे पुनः प्राप्त होते हैं। इसी प्रकार बादाम का रिवाज बहुत है। यह दिमागको बड़ी भारी शक्ति देता है, वीर्यको गाढ़ा व तेजयुक्त बनाता। इसको अवश्य उपयोग में लाना चाहिये। यदि समस्त फलों व मेवाके गुणों का वर्णन किया जाय तो लेखनी थक जायगी, क्योंकि फलों

की जरूरत नहीं पड़ेगी वे २४ घन्टे प्रसन्न व ताजा दिखाई देंगे। लेखक स्वाभाविक आहार पर रहते हुए महीनों नहीं सोया है और कोई हानि नहीं हुई है। स्वाभाविक कच्चा आहार करने वाले जानवर ऊंट भैंस गाय बैल घोड़े आदि को देखिये वे रात भर जागते रहते हैं केवल कुछ विश्राम सा कर लेते हैं फिर भी नीरोग व बलवान रहते हैं।

इतना होते हुए भी कोई यह न समझले कि हर हालत में जागना अच्छा है सोना बुरा है हमारी मौजूदा हालत में प्रकृति विरुद्ध अन्न आदि खाते हुए हमें अवश्य छ सात या आठ घन्टे सोना चाहिये वरना हम बीमार हो जावेंगे पहले नींद आदि वेग उत्पन्न करना और फिर उसे रोकना महा मूर्खता है। अन्न खाते हुए नींद न आना तो रोग का लक्षण है।

उपसंहार

ईश्वर की कृपा से प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला का यह ५ वां पुष्प पाठकों की सेवा में अर्पण किया जाता है, जो परिश्रम व खर्च इसमें होता है वह विद्वान पाठकों से छिपा नहीं है, अभी देश में लोग इस चिकित्सा प्रणाली से अनभिज्ञ हैं और इसे आश्चर्य व अविश्वास की दृष्टि से देखा जा रहा है। सदियों से लोग दवा के बुरी तरह आदी हैं इसलिये ऐसी परिस्थिति में औषधि विज्ञान के विरुद्ध आवाज उठाना बड़े साहस का कार्य है इसलिये माला की पुस्तकों की बिक्री बहुत कम हो रही है, भविष्य में भावी प्रकाशन पुस्तकों की बिक्री पर ही निर्भर है, क्योंकि

पुस्तकें लिखने का, उन्हें प्रकाशित कराने का व बेचने का सब भार मुझे अकेले ही उठाना पड़ रहा है।

इन कठिनाइयों का सामना करते हुए भी और आर्थिक बन्धनों के रहते हुये भी मैं यथाशक्ति माला के अनेक उपयोगी ग्रन्थ लिखने का विचार कर रहा हूँ, ताकि सभी लोग उन्हें पढ़कर औषधि-विज्ञान के मूल से बच कर स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकें। इस कार्यके लिये मैं कोई कमी न उठा रखूंगा, फिर भी शेष सम्पत्ति इसके सहृदय पाठकों पर ही निर्भर है, इसलिये सभी पाठकों से मेरी प्रार्थना है कि वे जहाँतक हो सके स्वयं इस माला के स्थाई ग्राहक बन कर व औरों को ग्राहक बना कर इस पुण्य-कार्यमें मेरा हाथ बटावें, ताकि मैं अधिक से अधिक सस्तामें परम उपयोगी पुस्तकें जल्दी से जल्दी आप लोगों के सामने रखकर हिन्दी-साहित्य तथा देशकी सेवा कर सकूं, यदि पाठकोंने मेरा उत्साह बढ़ाया तो मैं अनेक उपयोगी व सस्ती पुस्तकें लिखकर प्रकाशित करूंगा, जिन्हें पढ़कर, लोग दवा के खर्चे, डाक्टर वैद्यों की फीस आदिसे बच कर स्वय अपना इलाज कर सकेंगे और हजारों बे-मौत मारे जाने वाले बेचारे दुखी रोगी मरने से बचाये जा सकेंगे।

—लेखक

शुभ सूचना

सभी प्रकार के नए व पुराने रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा के लिए हम से पत्र व्यवहार करें। न दवा खाने की आवश्यकता है न चीर फाड़ की—केवल जल, मिट्टी, स्वाभाविक भोजन, स्नान, मर्दन, पृथ्वी की शक्ति आदि से ही असाध्य रोग भी अच्छे हो जाते हैं। दमा, संग्रहणी, लकवा, गठिया, श्वेत कुष्ठ, नासूर, पागलपन, बच्चे मरना आदि सभी की चिकित्सा हम से कराइए पत्रोत्तर व नियमों के लिए ≡) डाक व्यय भेजें—

उपयोगी व अनोखी प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ-माला पढ़िए—

१—ज्वर के कारण व चिकित्सा, इस पुस्तक में हर प्रकार का बुखार बिना दवा केवल पानी, हवा, मिट्टी, स्वाभाविक आहार, से अच्छा होने की विधि लिखी है। हर एक घर में रहने योग्य है। पृष्ठ संख्या ५० मूल्य ≈) डाक खर्च –) छप चुकी है।

२—मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है, पृष्ठ संख्या ३४ मूल्य ≈) (छप गई) इस पुस्तक में केवल मिट्टी से संसार के सभी रोगों को दूर करने की विधि विस्तार पूर्वक लिखी गई है। हर एक गृहस्थ को यह पुस्तक पढ़ना ही चाहिए, अपूर्व पुस्तक है।

३—"वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयङ्कर प्रभाव" इस पुस्तक में पूरी तरह समझाया गया है कि कपड़ों से शरीर को कितनी हानियां, और स्वास्थ्य का कैसा सत्यानाश होता है पृष्ठ १४ मूल्य ≈)।

दूध से सब रोगों
का
शर्तिया इलाज

❋ पय समान तिहुँ लोक में औषधि और न कोय ❋

लेखक व प्रकाशक

चौधरी युगलकिशोर अग्रवाल

ाकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला कार्यालय, खारी बावली दिल्ली।

द्वितीयबार 1000 } सन् १९४४ ई० { मूल्य आठ आना

* ओ३म् *

दूध से सब रोगों का इलाज

दूध से सब रोगों के इलाज पर कई पुस्तकें निकल चुकी हैं परन्तु मेरे अन्त करण ने मुझे प्रेरणा की है कि इस महान उपयोगी विषय पर ऐसी सरल सर्व साधारण के समझने योग्य पुस्तक लिखी जाय जिसे पढ़कर हर एक मनुष्य दूध रूपी अमृत से अपने शरीर के रोगों व विकारों को दूर कर सके। बड़े खेद की बात है कि सर्व साधारण इस सुलभ सस्ती एव राम बाण दवा को भूले हुए हैं जिस के प्रयोगों से असाध्य रोग भी ठीक हो जाते हैं और हानिकारक औषधियाँ खाकर अपने शरीर और धन का नाश कर रहे हैं। बहुत से वैद्य तो इस अमृत तुल्य औषधि को हानिकारक बताकर अपने रोगियों को इसे पीने को मना कर देते हैं।

मैं यह बात दावे के साथ कह सकता हूँ कि दूध के प्रयोगों से सभी नए व पुराने रोग ठीक हो गए हैं जिन्हें

भव ने बता दिया कि दूध वह जाज है जिससे मुर्दा शरीरों में जान आजाती है। दूध से मोटे फफफस आदमी सुडौल हो जाते हैं काले मनुष्य गोरे हो सकते हैं बांझड़ी भी सन्तान पैदा कर सकती हैं और यहाँ तक कि वर्षों दूध पीने से बूढे जवान हो सकते हैं। दूध के प्रयोगों से हजारों लोगों ने फिर नेत्र पा लिए हैं और फिर बलवान हो चुके हैं।

एक प्रसिद्ध डाक्टर लिखते हैं कि "दूध एक अलौकिक औषधि है लेकिन इसको किसी भी दूसरी दवा के साथ न लिया जाए क्योंकि दूध स्वय हजार रोगों की एक दवा हैं और सभी रोग निवारक व पोषक तत्व इसमे मौजूद हैं। परन्तु दूध को निरन्तर विधि पूर्वक सेवन करना बड़ा जरूरी है क्योंकि दूध पहले तो पेट व आंतों की सफाई करता है, उनमें बहुत समय से जमे हुए मल पदार्थों को ढीला करके बाहर फेंकता है। इसके बाद इसके सेवन करने से रक्त मिले हुए चार आदि मल पदार्थ ढीले हो कर मल मूत्र के रूप में बाहर निकलते हैं और इस शुद्धि के बाद फेफड़ों व हृदय में जमे हुए कफ व मल पदार्थ ढीले होकर बाहर आते हैं। यह सब कुछ हो चुकने के बाद पुनः रक्त शुद्ध बनने लगता है और सारा शरीर

नवीन, नवजात शिशु सरीखा गोरा व ताजा हो जाता है और आश्चर्य जनक स्वास्थ्य लाभ होता है।

परन्तु यह ध्यान रहे कि दो चार दस पांच दिन दूध सेवन से पूर्ण लाभ नहीं हो सकता बल्कि महीनों तक लगातार दूध का सेवन करने से सिद्धि मिलेगी श्वेत कुष्ठ, दमा, लकुवा, क्षय मधुमेह आदि बड़े पुराने रोगों में तो छः महीने या १२ मास तक दूध का सेवन जरूरी हो जाता है तब पूर्ण व स्थाई लाभ होता है साथ ही यह भी बड़ी जरूरी बात है कि जिन दिनों दूध का प्रयोग चल रहा हो उन दिनों सिवाय दूध के और कुछ भी चीज नहीं खाना चाहिए वरना पूर्ण लाभ न होगा (हानि की सम्भावना नहीं है) अलबत्ता प्यास लगने पर पानी ताजा ठंडा अवश्य पीना चाहिये क्योंकि पानी की आवश्यकता पानी से ही दूर होगी दूध से नहीं।

बहुत से चिकित्सक वैद्य हकीम आदि संग्रहणी मंदाग्नि आदि पुराने रोगों में धातु दवाइयों के साथ दूध देते हैं और रोगियों को ५ सेर या १० सेर दूध पर चढ़ा देते हैं। वे इस प्रयोग में प्यास लगने पर भी बीमारों को पानी नहीं देते जिसका परिणाम बड़ा बुरा होता

है कम स कम मैं तो दूध क साथ किसी दवा क देने का घोर विरोधी हूँ। इसका कारण यह है कि अव्वल तो औषधियाँ वैसे ही शरीर का नाश करती हैं दूसर जितना लाभ दूध से शरी- को होना चाहिए उतना दवा क मिश्रण से नहीं होगा।

मान लीजिए एक शरीर को एक दिन में १ सेर दूध काफी होता है और दवा क जरिए आप उसे जबरन २ सेर या तीन सेर पिलाते हैं और उसे पचा भी देते हैं इसका परिणाम यह हुआ कि आप एक थके हुए घोड़े को चाबुक लगाकर उसकी शक्ति से अधिक काम लेते हैं परिणाम यह है कि कुछ समय म थक कर वह मर जाता है। इसी प्रकार दवा क जरिये जबरन अधिक पिलाकर वैद्य डाक्टर लोग रोगियों को शीघ्र यमालय रवाना कर देते हैं।

दूध क प्रयोगों को शुरु कर देने के बाद छोड़ना नहीं चाहिए। बहुत स लोग तो कुछ कमजोरी मालूम देते ही यह प्रयोग छोड़ देते हैं कि अन्न खाये बगैर वे जी नहीं सकते कमजोर मर जायेंगे। परन्तु यह उनकी भूल है। दूध अन्न से कहीं अधिक पौष्टिक हल्का व गुणकारी पदार्थ है। गाय का बछड़ा दूध पीकर कितना उछलता कूदता है।

कई लोग इस लिए दूध पीना छोड़ देते हैं कि किसी को दूध पीने से दस्त शुरु हो जाते हैं तो किसी को दूध से कब्ज हो जाती है। पर यह चिन्ह भले हैं बुरे नहीं हैं दस्त होना इस बात का सूचक है कि आँतों में मल भरा हुआ है इस लिए वह सब दस्तों के जरिये साफ होना ही चाहिए। और कब्ज होजाना यह दिखाता है कि मेदा बड़ी जल्दी ही दूध को हजम करने लग गया है और समय पर अपने आप खुलकर दस्त हो जायगा।

दूध एक ऐसा भोजन है जो सर्वथा विकार रहित है अर्थात् इसके भोजन से शरीर में विकार उत्पन्न नहीं होते यह इतना शीघ्र पचता है कि पीने पर मालूम भी नहीं होता कि भोजन किया। इससे खून बहुत अधिक मात्रा में बनता है। मेरी राय में तो संसार भर में ऐसा कोई पदार्थ नहीं है जिससे इतनी जल्दी और इतना अधिक खून बनता हो जितना कि दूध से। साथ ही इसके पचाने में मेदे को इतना काम नहीं करना पड़ता जितना और भोजन पचाने में करना पड़ता है।

आजकल बहुत रोगियों की ऐसी दशा हो जाती है कि उनकी पाचन शक्ति खराब हो जाती है उन्हें दाल रोटी भी हज़म नहीं होती। दाल रोटी खाने से उनका पेट फूल

जाता है। ऐसे समय में दूध उनके लिए अत्यन्त उपयोगी भोजन है। दूध पीने से पेट नहीं फूलेगा अजीर्ण भी नहीं होगा और खून भी बराबर बनता रहेगा जिससे दुर्बलता नहीं आवेगी।

मेरा तो दृढ़ विश्वास और अनुभव है कि दमा श्वास मन्दाग्नि धातु दौर्बल्य नपुं सकता, स्त्री रोग बाल रोग आदि व गठिया लकवा कब्ज आदि में, मन्दाग्नि व जिगर के खराबी के जितने भी और इलाज होते हैं उनमें सबसे अच्छा व शर्तिया इलाज दूध का प्रयोग होगा। वर्षों के अनुभव ने यह सिद्ध कर दिया है।

कई मनुष्य जिनका खून बनना बन्द हो गया था और पीले पड़ गए थे हाथ पाँव पर सोजन आगई थी ऐसे मनुष्यों ने सब कुछ छोड़कर दूध का सेवन किया है। कुछ ही दिनों में पीला पन जाता रहा। मुर्झाया चेहरा खिल उठा और बजाय पानी के नलों में काफी खून दौड़ ने लगा। क्या यह इस बात का प्रमाण नहीं है कि दूध श्रेष्ठ भोजन भी है और राम बाण औषधि भी है।

यों तो एक या दो बार लगभग सभी मनुष्य दूध पीते रहते हैं और उन्हें लाभ भी होता है परन्तु इसके आश्चर्य जनक लाभ तब मालूम होते हैं जब अन्य

आहार छोड़कर केवल दूध रहा जाय। लेखक ने सहस्रों बार स्वय व दूसरों पर भिन्न २ रोगों में दूध के प्रयोग किये हैं और सदा यही अनुभव हुआ है कि दूध वास्तव में इस लोक का अमृत है। यह शीघ्र पाची है। खून काफी बनाता है शरीर की सफाई करता है। कब्ज दूर करता है बुढ़ापा दूर करके पुन: जवानी लाता है। अशक्त नामर्द को ताक्तवर मर्द बनाने वाली एक ही चीज है।

एक बार किसी पल्टन के सिपाहियों में बुखार का बड़ा जोर हुआ। अस्पताल के कमरे रोगियों से भर गए किसी भी से दवा बुखार नहीं उतरता था आखिर बहुत सोच समझकर डाक्टरों ने रोगियों को दूध देना शुरु किया खाना बद कर दियाऔर शीघ्र ही सब रोगी अच्छे हो गए। अन्त में डाक्टरों ने निश्चय किया कि वास्तव में हर प्रकार का बुखार मलेरिया मोतीझारा निमोनिया आदि म भोजन बन्द करके दूध दना एक अद्वितीय इलाज है।

इसी प्रकार सक्रामक,रोगों के फैल जाने पर पोलेण्ड व लिथुआनियां के डाक्टरों ने भी अपने रोगियों को दूध

खुजली खून खराबी अच्छे हो गए और उसका शरीर फिर रोग रहित व ताजा हो उया।

एक युवा स्त्री के दो बच्चे बराबर मरते रहे। उसने अन्य मूर्खों की भाँति इसे भूत प्रेत आदि की बाधा समझी और अनेक यंत्र मंत्र किए पर व्यर्थ ! आखिर पुन गर्भवती होते ही दूध पर रखा। छः माह के दूध के प्रयोग से बालक निरोग, बलवान उत्पन्न हुआ। और फिर भी दूध ही दिया गया। उस समय से अब तक उस स्त्री के जितने बालक हुए वे सब प्रसन्नचित्त हैं। एक भी मौत न हुई।

क्या हमारा महिला समाज दूध के गुणों की पूजा न करेगा। वास्तव में दूध के प्रयोगों से दूध की सभी खराबियाँ, छापे की खराबी, बच्चे मरना, प्रदर, पेट दुखना, व मासिक धर्म की खराबियाँ, सिर दर्द आदि सभी रोग दूर हो जाते हैं।

दूध सेवन की विधि

दूध किस तरह कितना पीना चाहिये। इस विषय में अनेक सम्मतियाँ हैं। एक विद्वान चिकित्सक का कहना है कि दूध के प्रयोग आरम्भ करने से पहले सभी प्रकार का भोजन छोड़ देना जरूरी है और साधक को पूर्ण

विश्राम करना चाहिये । साथ ही वे कहते हैं दिन में केवल तीन या चार बार दूध पीना चाहिए, अधिक बार नहीं । एक बार में एक पाव दूध से अधिक पीने की राय वे नहीं देते । हाँ अधिक भूख लगने पर वे एक बार में आध सेर से अधिक दूध पीने की राय नहीं देते ।

दूध एक दम से सपाटे के साथ नहीं निगलना चाहिये बल्कि धीरे २ चम्मच से मुह में रख कर घूंट घूंट पीनी चाहिये ताकि लार मिल सके और वह आसानी से पच जाय । साथ ही यह भी ध्यान रहे कि दूध अच्छी गाय, बकरी या भैंस का होना चाहिए, अर्थात् ऐसे जानवरों का होना चाहिये जो खराब चीजें न खांय, गन्दगी में न रहें । इसी लिए बाहर जंगलों में चरने वाले जानवरों का दूध ही श्रेष्ठ गुणदायक होता है ।

जो गाय, भैंस, बकरी रौंधा हुआ भोजन पाती हैं, गंदी चीजें खाती हैं, खराब गँदी जगह बधी रहती हैं वे बीमार हो जाती हैं और इसी लिए उनका दूध भी खराब हो जाता है और न उसमें कुछ गुण ही होते हैं । लेखक ने अनेक भिन्न २ गाय भैंस बकरियों का दूध पिया है और अनुभव किया है कि शहरों व गदा भोजन पाने वाली गदी जगह रहने वाली गायों का दूध बड़ा खराब

दुर्गन्धयुक्त व फीका होता है उसके पीने से हृदय संतुः नहीं होता। शरीर को उपयुक्त पोषण नहीं मिलता इः लिए ऐसे दूध पर रहने से लोगों को दुग्ध चिकित्सा क असली लाभ नहीं मिलता।

इसके विपरीत गाँवों की गाय भैंस बकरियों का दूध इतना स्वादिष्ट मधुर पौष्टिक होता है कि पीने से तृप्ति हो जाती है शक्ति आती है और पूर्ण लाभ होता है। जो गाय भैंस केवल जंगली चारा घास फूस पत्ते आदि खाती हैं उनके दूधका तो कहना ही क्या है। उनमें अजीव मिठास स्वाद व सुगंधि होती है। यह बात उन शहरी जानवरों के दूध में और बाजारू दूध में नहीं हो सकती।

कई डाक्टर कहते हैं दूध गर्म करके पीना चाहिए याने एक उफान देकर पीना चाहिये और फिर ठंडा करके पीना चाहिये क्योंकि उनके कथन में गरम करने से दूध के अंदर के कृमि कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। और गर्म करने से दूध हल्का हो जाता है। कई लोग तो दूध को खूब औटाकर खूब गाढ़ा मलाईदार करके पीना पसंद करते हैं।

परंतु लेखक की राय इससे भिन्न है सृष्टि के जितने प्राणी, हैं उन्हें सबको उत्पन्न होते ही कच्चा बिना गरम किया हुआ

दूध पीना पड़ता है। माता के स्तनों में कच्चा दूध ही रहता है गर्म नहीं रहता। प्रकृति की यही इच्छा है कि उसका हर एक प्राणी कच्चा दूध पीवे, गर्म नहीं। इस लिये जो लोग दूध गर्म करके पीते वे उसमें मौजूद गुणों को व पोषक तत्वों को नष्ट कर देते हैं। इतना ही नहीं ऐसा दूध शीघ्र न पचकर बड़ी देर में पचता है। धारोष्ण दूध श्रेष्ठ होता है याने थन बद्, थनों से निकालते ही दूध अत्यंत गुणकारी होता है और ऐसा दूध पूर्ण लाभ पहुँचाता है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाय उतनी थोड़ी है। अगर कुछ देर का रखा हुआ भी दूध हो तो कोई हर्ज नहीं उसे कच्चा ही पीना श्रेष्ठ है। जब तक दूध का स्वाद न बिगड़े वह पीने योग्य है स्वाद बिगड़ जाने पर हरगिज न पीना चाहिये फेंक देना चाहिये। हां जो लोग धारोष्ण दूध न पी सकें उनके लिए यही ठीक होगा कि वे साधरण गरम करके पीवें।

परन्तु दूध को गरमा गरम नहीं पीना चाहिये। वरना दांतों को बड़ी हानि होगी। दूध फीका पीना श्रेष्ठ है और वही अधिक गुणकारी भी होता है परन्तु आज हम लोग स्वादेंद्रिय को पूर्ण रूप से वश में नहीं कर सकते इसलिए दूध में मिश्री या चीनी थोड़ी डालकर पीना

चाहिए। दूध में चाय या पीपल आदि डालना भी हानिकारी है और यह झूठा भ्रम ही है। दूध को धातु के बर्तनों में रखना हानिकर है। पीतल, तांबा, कांसी, चांदी, जस्त आदि सभी बर्तनों जिनमें दूध रखा जाता है या गरम किया जाता है, अपना अंश दूध में मिला देते हैं और उसके गुण व स्वाद उसी अंश में नष्ट हो जाते हैं जिस धातु का बर्तन होता है। इसलिए यदि आप दूध का पूर्ण स्वाद लेना चाहें या पूरा लाभ उठाना चाहें तो आपको चाहिए कि सदा या तो मिट्टी के बरतन में दूध रखें या काच के बर्तन में। मिट्टी के बरतन में ही गरम रखें और मिट्टी के सकोरे आदि में दूध बड़ा स्वादिष्ट लगता है। और उसमें रखने से दूध के गुण नष्ट नहीं काँच के बरतन में रखने से दूध वैसा ही ठीक रहेगा। वृक्षों के पत्ते द्वारा केला आदिके पत्तों में दूध पीना अच्छा है।

अगर आप भिन्न २ धातुओं में दूध गरम करके उनमें पीवेंगे व मिट्टी काच आदि में भी पीकर देखेंगे तो मेरे कथन की सचाई पर सहज में आप विश्वास कर सकेंगे।

दूध किसको कितनी बार पीना चाहिए यह हरएक

रोगी की अवस्था, पाचन शक्ति, व रोगी की हालत पर निर्भर है सभी रोगियों के लिए एक मात्रा व विधि निश्चित करना मूर्खता है। आवश्यक है कि आरम्भ में दूध थोड़ी थोड़ी मात्रा में पीना चाहिये और धीरे धीरे जैसे २ रोग घटता जाय, भूख बढ़ती जाय वैसे मात्रा भी बढ़ाना ठीक है। एक दम से सेरों दूध ठूस लेना और पेट को खूब दूध से भर लेना मूर्खता है इससे उल्टी हानि होगी साधारण तौर पर सुबह ८ बजे पीना चाहिये फिर १२ बजे पीना चाहिये। अवस्थानुसार इसमें परिवर्तन भी किया जा सकता है परन्तु यह ध्यान रहे कि ४ घंटे के अन्तर से पीना ठीक होगा ताकि पिछला दूध पूर्ण रूप से पच जाय।

इसका कारण यह है कि देर, देर में दूध पीने से पेट पर बोझ पड़ जाता है और ४ घण्टे के अतर से पेट को अवकाश मिल जाता है और दूध का पूर्ण लाभ शरीर को पहुँच जाता है। कई लोगों की मूर्खता पूर्ण धारणा है कि 'जितना चाहो डटकर पीओ'; । ऐसा करना भूल है, विधिपूर्वक दूध पीने से न तो अधिक भूख सताती है न प्यास और न कमजोरी ही आती है। अगर विधि के विपरीत अन्ट शन्ट, रीति से दूध पीया जावे और फिर पूर्ण लाभ न हो तो इसमें दूध के इलाज का दोष नहीं बल्कि साधक है।

एक बात और है। दूध के प्रयोग करने वाले केवल दूध पीते २ ऊब जाते हैं। उनका जी दूध से भर जाता है और कईयों को कई दिन दूध पीने पर फिर दूध अच्छा नहीं लगता इसलिये वे इस प्रयोग को छोड़ देते हैं परन्तु यह उनकी भूल है। ऐसे समय में दूध पीने से पहले थोड़ा नीबू या संतरा आदि ले लेना ठीक है और बाद में भी कुछ नींबू का रस या संतरा आदि लिया जा सकता है इससे कोई हानि न होगी और दूध पर अरुचि भी नहीं रहेगी।

कई लोगों का यह भ्रम है कि दूध का प्रयोग बंद करने के बाद फिर अन्न खाने पर हानि की सम्भावना है यह भी केवल भ्रम है क्योंकि कई बार स्वयं लेखक दूध के आहार से पुनः अन्न पर रहने लगा और कभी कोई कठिनाई या हानि नहीं हुई। अलबत्ता इतनी बात तो अवश्य ही ध्यान में रखना चाहिये कि बहुत दिन दूध पर रहने के बाद एकदम से पेट भर कर रोटी मिठाई आदि नहीं खाना चाहिये। बल्कि दूध बन्द करते समय पहले कुछ फलों का रस पीना चाहिये। फिर दो तीन दिन फल खाना चाहिए, फिर दो तीन दिन हरे शाक, दाल का पानी या साबूदाना थोड़ा २ लेना चाहिये और इसके बाद दलिया, दाल रूखी रोटी इस तरह पुराने भोजन पर आना चाहिए।

कुछ वर्ष हुये मूल लेखक को एक स्त्री को देखने का अवसर प्राप्त हुआ। वह एक उच्च पदाधिकारी की स्त्री थी। चार महीने से उल्टी व पेचिश का रोग था। जाँच करने पर मालूम हुआ कि कब्ज के कारण उसकी बड़ी आतें फूल कर वज़न आगई थी। उसका जिगर खराब था और बवासीर भी पहले हो चुकी थी। मैंने उसे केवल दूध पर रहने की राय दी जिस पर वहाँ पर बैठे हुये दो चिकित्सकों को हंसी आई और वे कहने लगे अजी साहब कहीं कोरे दूध से भी यह रोग ठीक हो सकता है, फिर हजारों दवाइयाँ किस लिए बनाई गई हैं? मुझे पूछताछ करने पर मालूम हुआ कि घर वाले उस स्त्री की इच्छा के विरुद्ध बहुत सी चीजें खाने को मजबूर करते रहते हैं और उसके रोग बढ़ने का यह एक खास कारण था।

मैंने यह सख्त हिदायत करदी कि इसे इसकी इच्छा के विरुद्ध कभी भी कोई चीज खाने के लिए मजबूर न किया जावे और भूख लगने पर केवल दूध थोड़ी २ मात्रा में दिनमें कई बार दिया जाय इस प्रयोग से उल्टी होना फौरन बंद हो गया। और तीसरे दिन खराब दस्त आना भी बद हो गया केवल दो बार दस्त आने लगा। दूसरे सप्ताह के अन्त में वह ठीक हो गई और कई वर्ष सुख पूर्वक जीवित रही।

रोगों को दूर करने के लिए इतना ही सा काफी न होगा कि दूध की मात्रा कम की जाय बल्कि बड़ी दृढ़ता से इस नियम का पालन करना जरूरी है कि दूध के सिवा और किसी प्रकार का भोजन, नशा, दवा, पान सुपारी आदि कुछ भी न खाया जाय तब पूर्ण लाभ होगा।

दूध के प्रयोग करते समय भूख अधिक मालूम दे तो दूध की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए और अजीर्ण या पर फूलने पर मात्रा उतनी ही कम कर देना चाहिए।

अगर कब्ज होजाय तो काफी मात्रा में दूध पीने से दस्त साफ आजायगा दवा न ली जावे। अलबत्ता अगर कब्ज अधिक सतावे तो संतरा, नीबू, सेव, मुनक्का या अजीर खाई जा सकती हैं पर दस्त साफ आते ही इनको सेवन बंद कर देना चाहिए।

अगर दूध के प्रयोग में बुखार हो जाये तो बुखार रहे तब तक दूध न लिया जावे। प्यास लगे उतनी ही बार पानी अवश्य पीना चाहिए। यह मैं पहले ही कह चुका हूँ कि पीपल पान, दवा आदि कोई भी प्रकृति विरुद्ध चीजें दूध के साथ लेने से लाभ के बजाये हानि ही होती है। इस लिए अपना भला चाहो तो इन्हें झूठा समझ कर छोड़ दो।

जो लोग इतने कमजोर दिल के हैं कि अन्न एकदम नहीं छोड़ सकते उन्हें दूध के साथ मजबूर न कुछ रोटी दी जा सकती है। पूर्ण लाभ तो होगा नहीं पर बहुत कुछ लाभ हो जायगा।

जो रोगी दवा खाकर निराश हो चुके थे और अपने जीवन के अंत की बाट देख रहे थे बहुत कुछ प्रेरणा करने पर वे इस दूध के प्रयोग करने को राजी हुए क्योंकि उनके खयाल से जिस प्रकार औषधियाँ झूठी दिखावटी होती हैं वैसे ही दूध के प्रयोग को समझे थे। परंतु प्रयोग करन पर उन्हें भली भाँति मालूम हो गया कि जीर्ण दुर्बल रोगी शरीरों को नवीन निरोग बलवान बनाने में दूध के समान संसार में कोई भोजन नहीं है और न कोई नुसखा है जो दूध की बराबरी कर सके।

केवल दो चार या दस दिन में दूध के प्रयोग की महिमा पूर्ण रूप से नहीं जानी जा सकती क्योंकि इतने थोड़े समय में तो दूध शरीर की सफाई भी अच्छी तरह नहीं कर सकता बल्कि एक मास में सारे पुराने पदार्थ व मल पदार्थ दूर हो पाते हैं फिर दूसरे महीने से दूध का शुद्ध रक्त मांस आदि बनना शुरू होता है तब इसके अलौकिक गुणों का अनुभव हो जाता है। यह नितांत भ्रम है कि दूध के सहारे आदमी जीवित नहीं रह सकता।

बल्कि केवल दूध पर रहने वालों ने बहुत बड़ी उमर पाई है। हमारे प्राचीन अर्वाचीन योगी साधु इसके प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। इतना ही नहीं जिन देशों के लोग अधिक मात्रा में दूध का सेवन करते हैं वे उतना ही अधिक दीर्घ जीवी सुन्दर व बलवान होते हैं। हाथ कंगन को आरसी क्या है।

दूध के प्रयोगों की महिमा

सर्व साधारण को दिखाने के लिए अनुभव लिखे जाते हैं।

अ० नामक व्यक्ति को पुराना जुकाम हो गया हाजमा बिगड़ गया पांव पर सूजन आगई थी और हृदय की क्रिया में भी गड़बड़ी पैदा हो गई थी। सांस लेने में उसे बड़ा कष्ट होता था। आवाज घर २ होती थी। सांस जल्दी २ चलता था उसका मेदा साधारण आकार से बहुत बढ़ गया था उसकी जीभ लाल थी। रोगी रातों बैठा रहता था आराम से नहीं सोता था। पसली में दर्द भी हो जाता था खांसी भी बड़े जोरों से चलती थी। पेशाब का रंग गहरा पीला व गंदा था। जितने प्रकार के इलाज आजकल चल रहे हैं वे सभी किए गए लेकिन निरर्थक सिद्ध हुए बल्कि रोग बढ़ता ही गया। इसलिए

मेरी राय के अनुसार रोगी को दूध का प्रयोग कराने का निश्चय किया गया। और शीघ्र इलाज शुरू करा दिया गया।

उस रोगी की स्त्री बड़े यत्न से विधि पूर्वक यह इलाज स्वय करने में मदद देने लगी और पाँच सप्ताह तक बड़ी सावधानी से उसने अपने पति को केवल दूध के सिवा कुछ भी खाने को नहीं दिया। दूध के आहार से शरीर का समस्त रोग मल मूत्र व पसीने कफ आदि की राह निकल गया और रोगी का शरीर हल्का होने लगा। इसके बाद उसे थोड़ा २ सात्विक हल्का भोजन भी एक बार दिया जाने लगा। आठ सप्ताह दूध पीने से उसका रोग जाता रहा और आज उसके शरीर में रोग का चिन्ह भी नहीं है। उसे जहाँ ससार अन्धकार मय दिखाई देता था वहाँ अब केवल दूध पीने से वही सुन्दर वाटिका दिखाई देने लगा है। मगर अब भी उसने दूध पीना नहीं छोड़ा है। दोनों समय बराबर दूध अवश्य पीता है।

एक अस्सी वर्ष के बूढ़े पुरुष को पाँव में गठिया हो गया अग्नि मन्द हो गई भूख जाती रही और भोजन बहुत कम करने लगा उसके चिकित्सकों को भय हुआ कि यह मर न जाय। जब दवा दारू का इलाज खतम

हो चुका और कोई आशा न रही, तब दूध के प्रयोग की शरण लेनी पड़ी। हालत तो उस समय बहुत खराब हो गई थी और उम्र भी पूरी तरह पक चुकी थी परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा भी, तो मनुष्यों के लिए सजीवनी बूटी सदृश है।

उस बूढ़े रोगी ने दृढ़ता पूर्वक करीब आठ सप्ताह तक निरन्तर केवल दूध ही पिया और कुछ न खाया विधिपूर्वक बताई विधि से दूध का प्रयोग चलता रहा। रोग के सभी चिन्ह जाते रहे, भूख खूब लगने लगी दर्द सूजन सब जाते रहे। भोजन पेट भर पचने लगा और वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया। इसके बाद वह वायु परिवर्तन के लिए दूसरी जगह चला गया और स्वस्थ होकर कई वर्ष तक जीवित रहा इस प्रकार जो रोग किसी दवा दारू आदि बनावटी साधनों से अच्छा नहीं हो सका था वह दूध रूपी अमृत से सदा के लिए जाता रहा।

एक उच्च कुल के पुरुष को जलोदर रोग हो गया था। पेट पर काफी सूजन आ गई थी। वह दो वर्ष तक बिस्तर पर पड़ा रहा। बहुत से बड़े २ डाक्टर वैद्य भी उसकी सहायता न कर सके अन्त में उसको बहुत कुछ कहने सुनने पर दूध पर रखा गया और पूर्ण रूप से दूध के प्रयोग से वह अच्छा हो गया और ७ वर्ष जिया।

जलोदर के और भी बहुत से रोगियों को दूध के प्रयोगों से आशातीत लाभ हो चुका है।

एक रोगी ने दूध के इलाज की प्रशंसा में पत्र लिखा है। उसकी आत्म कहानी यह है "मुझे कुछ समय से शिर के दाहिने भाग में पीड़ा रहने लगी थी। साथ ही बाएँ कन्धे में भी कुछ दर्द रहने लगा था पर मैंने इस पर ध्यान नहीं दिया। बाद में शिर दर्द असाध्य हो गया साथ ही गरदन में भी भारी पीड़ा होने लगी मैंने अनेक डाक्टर वैद्यों की सलाह से अच्छी से अच्छी दवाइयाँ खाई परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। रोग इतना बढ़ा कि मुझे मृत्यु सामने नजर आने लगी।

पर मेरे भाग्य अच्छे थे और मुझे दूध के प्रयोगों का सुयोग मिल गया। मैंने दवादारू को जंजाल आडम्बर व ढोंग समझकर छोड़ दिया और विश्वास के साथ दूध का प्रयोग शुरू कर दिया। मैं रोज दूध के तीन गिलास पीने लगा और धीरे धीरे चार पाँच गिलास रोज पीने लगा। धीरे २ मैं २८ गिलास (याने करीब ८७) सात सेर रोज पीने लगा। बाद में कुछ अन्न, शाक, आदि भी खाने लगा परन्तु ८४ या ८५ सेर दूध फिर भी पीता रहा कई सप्ताह याने करीब ३, ४ माह में मैं बिलकुल अच्छा हो गया। दूध ने अमृत का काम किया और

अब मैं व मेरा परिवार दूध के इलाज के परमभक्त बन गए हैं।

एक पुलिस के अफसर को कब्ज का रोग हो गया। उसने कई तरह की जुल्लाब आदि ली मगर कब्ज दूर नहीं हुआ। उसे मृत्यु का डर हो गया और रात में नींद नहीं आती थी उसका चेहरा लाल हो जाता था और काफी पसीना आने लगा था। रात भर जागता रहता था जाड़े में वह डर के मारे बाहर नहीं निकलता था और गठिया का भी आरम्भ हो चला था। अनेक डाक्टर हकीमों के इलाज व दवाइयों से कुछ भी लाभ नहीं हुआ।

अन्त में रोगी ने सौभाग्य से दूध का इलाज शुरू किया। आठ सात हफ्ते तक वह रोज चार गिलास दूध के पीता रहा और एक टुकड़ा रोटी खाता रहा। पेट फूलना कम हो गया कब्ज व धूजना भी कम हो चला। रोगी का वहम डर सब भाग गया। गठिया का दर्द भी काफूर हो गया। कुछ मास के निरन्तर दूध पीने से वह पूर्ण रूप से निरोग हो गया वही व्यक्ति जो मृत्यु से डरता था जीवन से निराश था वही दूध पीने से बिना दवा खाए पूर्ण रूप से स्वस्थ हो गया।

क्या ही अच्छा हो यदि लोग औषधियों के भ्रमजाल को छोड़ दें और दूध फलाहार आदि अचूक इलाजों को अपनालें फिर इतने रोग संसार में नहीं रहेंगे।

एक १९ वर्ष की लड़की को पेचिश व कुकर खाँसी हो गई थी। शाम को खांसी अधिक हो जाती थी, आवाज में भी खराबी आना शुरू हो गया था—रात को नींद भी कम आती थी। पेट पत्थर की तरह सख्त होगया था और तन रहा था—दर्द भी रहता था। उसे भी दूध का इलाज शुरू कराया गया। बड़ी सावधानी से विधिपूर्वक दूध दिया जाने लगा। मैं कार्यवश दूसरे स्थान चला गया और इस रोगी को भूल गया। एक वर्ष बाद वही बालिका मुझे मिली और बड़ा आश्चर्य हुआ कि मैं उसे पहचान न सका। दूध के सेवन ने इस लड़की का काया पलट कर दिया था—पाँच वर्ष की पेचिश व कुकर खांसी नष्ट हो गए थे। शरीर स्वस्थ सुडौल हो गया था और वह पूर्ण स्वस्थ होकर सब काम अच्छी तरह कर लेती थी। दूध लेते ही उसे कब्ज की शिकायत हो गई थी परन्तु बाद में स्वय वह दूर हो गई थी। वह केवल सात हफ्ते दूध पर रही और बाद में दूध के साथ फल व हरे शाक लेने लगी थी पर दूध बराबर लेती थी। इसीसे पूर्ण आरोग्य प्राप्त कर लिया था।

एक रोगी को कई दिन से मलेरिया बुखार आता था—बहुत सी दवाइयाँ दी गई पर लाभ न हुआ, बुखार जाड़ा देकर बड़े जोरों से आता था। आखिर राम बाण

समझी जाने वाली दवा कुनाइन दी गई पर बुखार आना बन्द नहीं हुआ। आखिर सब तरह का भोजन व दवा बंद करके रोगी को थोड़ा थोड़ा दूध पानी मिलाकर दिया जाने लगा। पहले ही दिन से बुखार कम होने लगा। दो सप्ताह में बुखार का लवलेश भी नहीं रहा और रोगी पूर्ण स्वस्थ हो गया।

क्या अच्छा हो यदि हमारी सरकार व धनी लोग भी ऐसे सस्ते शर्तिया इलाज के महत्व को समझने लगें। जो लाखों रुपया कुनाइन व अन्य दवाइयों में व निर्दोष मच्छर आदि प्राणियों की हत्या करने में लगाया जाता है वह अगर प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार में, लोगों को निरोग रहने के नियम सिखाने में, फलों की खेती में लगाया जावे तो संसार से यह रोग बहुत अधिक मात्रा में नष्ट हो जायें।

जिस मलेरिया में लाखों प्राणी बेमौत मारे जाते हैं करोड़ों कष्ट झेलते हैं वह मलेरिया उपवास, दूध के प्रयोग, हवा, धूप स्नान आदि से अवश्य दूर हो जाता है पर अज्ञानी मनुष्य समाज सही इलाज न करके दवाइयों में स्वास्थ्य ढूंढता है और ठोकरें खाता हुआ पथ भ्रष्ट हो रहा है।

(इस प्रकार के बुखार का प्राकृतिक इलाज, हमारी पुस्तक "मलेरिया चिकित्सा" मूल्य १) में पढ़िये)।

एक स्त्री बहुत मोटी हो गई थी। पेट पर कुछ सूजन सी भी थी, हृदय कमजोर था, पेट बढ़ गया था, शरीर शिथिल हो गया था। यह स्त्री चार मास के दूध के प्रयोग से ठीक होगई।

इस स्थान पर मैंने दो सौ रोगियों में से केवल कुछ का ही वृत्तान्त दिया है जिनसे स्पष्टतया विदित हो जायगा कि भयानक असाध्य समझे जाने वाले रोग भी दूध के प्रयोगों से अच्छे हो जाते हैं और इसीलिए स्वास्थ्य रक्षा व रोगों की चिकित्सा में दूध का कितना महत्त्व है यह आप जान सकते हैं।

जिन रोगियों का स्वास्थ्य बिलकुल नष्ट हो चुका है और जिनके रोग किसी भी दवा से ठीक नहीं हो सके थे वे भी दूध के विधि पूर्वक सेवन से बिलकुल निरोग व बलवान हो गए। फिर भी यहां इतना अवश्य ही कहना पड़ेगा कि सभी रोगों में सभी रोगियों के लिए एक मात्र दूध के इलाज पर ही निर्भर रहना मूर्खता होगी। क्योंकि अन्य उपचारों की भी आवश्यकता हो जाती है। अलबत्ता इतना अवश्य कहूंगा कि दूध अवश्य इस लोक का अमृत

है पुराने जीर्ण शरीर को नवीन ताजा बनाने में इसके समान दूसरी कोई वस्तु नहीं है।

अन्त में मुझे कहना पड़ेगा कि यह देश के दुर्भाग्य की बात है कि हमारे वैद्य डाक्टर हकीम दूध के महान रोग नाशक गुणों को जानते हुए भी चिकित्सा में इसका बहुत कम उपयोग कर रहे हैं इसका कारण शायद यह भी हो सकता है कि यदि केवल दूध से सब रोग ठीक होने लग जांयगे और जनता को इस रहस्य का पता चल जायगा तो फिर डाक्टर वैद्य हकीम व दवाइयां सभी व्यर्थ अनावश्यक हो जायेंगे और लोग स्वयं अपना इलाज करने लग जांयगे।

जितने रोगियों का इलाज दूध के प्रयोगों से किया उनमें विशेष बातें यह नजर आई, रक्त शुद्ध हो जाना, शरीर का रंग बदल जाना, साधारण स्वास्थ्य बिलकुल ठीक हो जाना। खासकर जलन्धर व पेट के अन्य रोग, खून की कमी, खून बिगड़ जाना, हिस्टीरिया दौरे आना, मन्दाग्नि, कब्ज, बद गोश्त या पेट का सर्तान, गठिया, बादी आदि रोगों में व नपुंसकता में दूध के इलाज से आशातीत लाभ हुए हैं।

हाजमा बिगड़ जाने से, पेट की खराबी से जो भी रोग उत्पन्न हुए दूध के प्रयोगों से बड़ी ही अच्छी ठीक

हो गये। पीलिया गले व मुह के रोग, खून खराबी आदि के रोग पूर्ण रूप से दूध पीने से ठीक हो गए हैं।

जिन स्त्रियों को मासिक धर्म नहीं होता या अनियमित होता रहता था, विधि पूर्वक दूध पीने से उनको पूर्ण रूप से लाभ हो गया और पूर्ण रूप से सुखी हैं।

इसके सिवा जिन स्त्रियों के बच्चों के लिये उनके काफी दूध नहीं उतरता था और उन्हें मजबूर होकर धाय लगानी पड़ती थी या ऊपर का दूध पिलाना पड़ता था वे ही स्त्रियाँ दूध पीने लग गईं और उनके काफी मात्रा में दूध उतरने लगा और बच्चे का पेट भर जाता था।

लगभग सभी रोग मेदे की खराबी व बदहजमी से होते हैं इस लिये दूध के प्रयोगों से बड़ी जल्दी लाभ हुआ क्योंकि दूध जड़ से मेदे की सब खराबियाँ दूर कर देता है साथ ही सब रोग आँतों में मल इकट्ठा हो जाने से होते हैं और दूध में यह गुण है कि वह शीघ्र आँतों को धोकर साफ कर डालता है और रोग के कारण को हटा देता है।

बहुत से रोगियों का खून खराब होकर गाढ़ा हो जाता है और नसों में पूर्ण रूप से दौरा नहीं करता ऐसे रोगों में दूध के प्रयोगों से खून में मिला हुआ पसिड

पदार्थ मल मूत्र की राह बाहर फेंक दिए जाते हैं और रक्त फिर अपनी असली हालत में आ जाता है।

हालही में मालवीय जी ने काया कल्प का प्रयोग किया है वह भी दूध का इलाज ही है और कुछ नहीं है। दूध पीने से ही उनेका स्वास्थ्य अच्छा हो गया परन्तु इस कल्प में भी दो भूलें हुई वह यह थीं कि अव्वल तो जो दवाइयाँ दी गई वे अनावश्यक थी। उनकी कुछ जरूरत नहीं थी न उनसे कोई लाभ ही हुआ बल्कि हानि हुई दूसरे दूध का कल्प केवल ४० दिन किया गया। यह समय बहुत थोड़ा रहा। मेरी राय में अगर मालवीय जी ६ मास केवल दूध पर ही रहते; दवा दारु कुछ न लेते तो अवश्य ही यौवन प्राप्त कर सकते थे।

आज भी मैं दावे के साथ कह सकता हूँ कि यदि कोई मनुष्य चाहे किसी भी अवस्था को पहुँच चुका हो वह दूध के प्रयोगों से व साथ ही अन्य स्वाभाविक उपचारों से अवश्य बूढ़े से जवान बन सकता है। इतना ही नहीं हर एक मनुष्य एक वर्ष तक बराबर अन्य स्वाभाविक उपचार (प्राकृतिक स्नान, मिट्टी के प्रयोग धूप हवा के प्रयोग आदि) के साथ दूध पर रह कर अक्षय यौवन, रूप सौंदर्य पुरुषत्व प्राप्त कर सकता है।

इस दुर्लभ प्रयोग से काले प्राणी गोरे हो सकते हैं, कुरूप सुन्दर हो सकते हैं, सफेद बाल जड़ से काले उग सकते हैं। मोटे फफ्फस आदमी सुडौल हो सकते हैं। पागल बुद्धिमान हो सकते हैं, बाँझ स्त्रियाँ सन्तान उत्पन्न कर सकती हैं और कुष्ठ, दमा, लकवा, मन्दाग्नि, दाद, नासूर, मधुमेह, नपुंसकता आदि भी ठीक हो सकते हैं।

यहाँ तक बता देना है कि क्षय रोग को छोड़कर लगभग सभी रोग दूध के प्रयोगों से अच्छे हो गए और जितनी व्याधियाँ थीं सभी ठीक होती चली गई किन्तु हड्डी या फेफड़ों का क्षय केवल दूध के प्रयोगों से ठीक न हो सके।

बुखार में दूध का प्रयोग सावधानी से करना चाहिये वरना हानि हो सकती है। प्रधानत' हर प्रकार के बुखार में चढ़ी हुई हालत में दूध या कोई चीज न देना चाहिये बुखार उतरने पर रोगी की इच्छा होने पर ही दूध देना चाहिये और वह भी बहुत ही कम मात्रा में अन्यथा अधिक दूध देने से हानि भी हो सकती है।

दूध के विषय में डाक्टर कैरेल व बरनार मैकफेडन आदि बड़े बड़े विद्वानों ने अनेक अनुभव किये हैं और हजारों रोगियों ने इस अमोघ उपाय से जीवनदान व

खोया हुआ स्वास्थ्य पाया है। जो मधुमेह व जलोदर रोग अनेक उपचारों से भी अच्छे न हो सके थे वे ही रोग विधि पूर्वक लगातार शुद्ध स्वाभाविक दूध के सेवन से सदा के लिए जाते रहे। हृदय रोगों में भी पूर्ण विश्राम के साथ २ पवित्र दूध के प्रयोगों ने आशातीत लाभ दिखाया है। कई मास के लगातार फीके दूध पीने से कुष्ठ सरीखे रोग व कठिन एक्जिमा के चिन्ह भी नहीं रहे फिर भला दूध की अद्भुत रोग नाशक शक्ति को क्यों न माना जाय।

जो महिलाएं बच्चा जनते समय घोर कष्ट पाती थी, जिन के गर्भ गिर जाते थ, व दूध खराब हो गया था वे महिलाएं गर्भ काल में निरन्तर एक मात्र दूध के आधार पर रहीं और दूध के प्रयोगों से उन्हें सुख पूर्वक प्रसव हुआ, गर्भ भी नहीं गिरा और उनका दूध इतना साफ हो गया कि फिर उनके सामने उनकी प्रिय सन्तान की मृत्यु नहीं हुई।

दूध में केवल इतने ही से गुण नहीं हैं कि यह रोगों को दूर करने में संसार की श्रेष्ठ एक मात्र औषधि है बल्कि दूध में बड़े भारी गुण और भी हैं। दूध नियम से दोनों समय पीने वाले लोग दीर्घ जीवी सुन्दर व बलवान

होते हैं और उन्हें रोग नहीं सताते इस लिए रोगों से बचने के लिये दूध एक अमोघ साधन है।

इसके सिवाय बादी के रोग गठिया, मुटापा, खजाक आदि में दूध के प्रयोगों से पूर्ण लाभ हो चुका है और जो लोग यह समझे हुए थे कि यह रोग किसी भी प्रयोग से ठीक नहीं हो सकते वे इसके गुणों के सामने मस्तक झुका चुके हैं। इसके सिवा इसके प्रयोग करने वालों को यह भी अनुभव हो चुका है कि दीर्घ जीवी के लिए दूध का प्रयोग अद्वितीय कल्प है। साल दो साल में एक माह दूध पर रहने वाले बड़ी अच्छी उम्र पावेंगे।

अनेक भयानक राक्षसी रोग जो आए दिन लाखों मनुष्यों स्त्रियों व बच्चों को अपना ग्रास बना रहे हैं वे दूध पीने वाले प्राणियों से दूर ही रहते हैं। चेचक लाल बुखार, आंखों के रोग, जुकाम, गुरदे व मसाने के रोग गठिया, निमोनिया, पेट व जिगर के रोग, स्त्रियों व बच्चों के रोग, दमा मलेरिया आदि व मंदाग्नि के रोगों में विधि पूर्वक लगा तार उचित मात्रा में दूध पीने से आश्चर्य जनक पूर्ण लाभ हो चुका है और दुनियाँ में इस बात की धाक बैठ गई है कि वास्तव में दूध हजार रोगों की एक दवा है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि दूध के

प्रयोगों से किसी को हानि नहीं होती देखी गई सदा लाभ ही लाभ हुआ है फिर भी मूर्ख रोगी इस अमृत रूपी औषधि दूध को छोड़कर विष तुल्य हानिकर दवा सड़ी बूटी क्वाथ धातु आदि लेकर नीरोग होने की आशा करते हैं। यह सिवाय उनके दुर्भाग्य के और क्या हो सकता है।

स्कूल व कालेज के विद्यार्थी आज कल अधिकांश ठप दिमाग देखे जाते हैं उनका मस्तिष्क काम नहीं करता याददाश्त बिगड़ जाती है आंखें खराब होने से चश्मा लगाना पड़ता है और बहुतों के आचरण बिगड़ जाते हैं और जीवन ही नष्ट हो जाता है। मगर हमारे अध्यापकगण व छात्रों के मातापिता व स्वयं छात्रगण दूध की महिमा को जानलें और यथा शक्ति विद्यार्थी गण दूध का सेवन रोजाना करने लग जायं तो उनकी सारी कमजोरियाँ दूर हो सकती हैं।

एक विद्वान डाक्टर दूध की प्रशंसा में लिखते हैं कि दूध रोगी व निरोग दोनों के लिये पूर्ण भोजन है, और इसीलिए बच्चे बूढ़े जवान सभी इसे पीकर स्वस्थ सुन्दर और ताजा बन जाते हैं और स्थाई स्वास्थ्य का उपभोग करते हैं।

दूध कई प्रकार का लिया जा सकता है कच्चा धारोष्ण दूध, श्रेष्ठ है क्योंकि उसकी हालत स्वाभाविक रहती है। गर्म करने से उसके गुण नष्ट हो जाते हैं और जितना अधिक दूध को उबालेंगे उतना ही वह गरिष्ठ व कम गुण कारी होता जायगा। कच्चा दूध शीघ्र ही पच जाता है। अगर धारोष्ण दूध न मिले या बाद में पीना हो तो दूध गरम करके पीना चाहिए। परन्तु गरम करने की भी भिन्न २ रीतियां हैं। सर्वसाधारण कढ़ाई या बरतनों को आग पर रखकर दूध को गरम करते हैं।

परन्तु रोगी मनुष्यों के लिए दूध इस तरह गरम करना ठीक नहीं है। उनके लिए दूध के भरे बरतन को गरम पानी के दूसरे बरतन में रखकर ही गरम कर लेना उचित है। इसके सिवा बुखार के रोगियों को छोड़कर और किसी बीमार के लिए दूध में पानी मिलाकर न पीना चाहिए क्योंकि दूध में पहिले ही पानी की काफी मात्रा होती है और पानी मिलाने से उसके गुणों में भारी परिवर्तन हो जाता है और उतना लाभ नहीं हो सकता मक्खन निकला हुआ दूध अच्छा होता है और शीघ्र पच जाता है और इसके सेवन से अग्नि तीव्र होती है इसलिए सभी रोगों में इसे निस्संकोच दिया जा सकता है।

दूध को एक दम पी जाना भी अच्छा नहीं है। मुंह में रखकर घूंट घूंट लार मिलाकर पीना चाहिए या चम्मच से पीना अच्छा है इससे बड़ी जल्दी हजम हो जाता है। जल्द बाज लोग भोजन में भी जल्दी मचाते हैं और वही भूल दूध पीने में करते हैं परन्तु उन्हें याद रखना चाहिए कि जल्दी २ भोजन पान करना बड़ा ही भयानक नियम है और ऐसा करने वाले पछतायेंगे।

दूध पीकर सो जाना उचित नहीं बल्कि टहलना चाहिए और पेट पर हाथ फेरना चाहिए ताकि दूध पेट में आकर पड़ा न रहे और शीघ्र पच जावे।

दूध में चर्बी, क्षार, पानी आदि सभी आवश्यक व पोषकतत्व मौजूद होने के कारण यह पूर्ण भोजन है इसके सेवन के साथ और किसी पोषक वस्तु की आवश्यकता नहीं है।

इसलिए साधारण शक्ति व कम परिश्रम करने वाले सभ्य मनुष्यों के लिए यह श्रेष्ठ भोजन है परन्तु मजदूर किसान आदि कठिन शारीरिक परिश्रम करने वाले केवल दूध पर नहीं रह सकते उन्हें अन्न आदि खाना ही पड़ता है अन्यथा उनका स्वास्थ्य गिर जाता है।

कच्चा दूध पेट में जाकर शीघ्र पच जाता है अन्य पदार्थों की भाँति बहुत समय पेट में पड़ा नहीं रहता—दो

घंटे में तो पचकर यह मलमूत्र की राह निकल जाता है और अधिकांश का शुद्ध रस व रक्त बन जाता है जो दूध अच्छी तरह पच जाता है उसका ३।४ भाग तो रक्त बन जाता है १।४ भाग मलमूत्र बन जाता है।

कब्ज होने पर सेव सतरा अंगूर मुनक्का अजीर खा लेना उचित है या एनिमा लिया जा सकता है।

दूध में यह बड़ा भारी गुण है कि वह शरीर को पूर्ण स्वच्छ कर देता है। वर्षों से शरीर के सब भागों में जमे हुए कफ, मवाद, मैल, विष, मूत्र, छिछड़े आदि मल पदार्थों को धीरे धीरे मलमूत्र पसीना आदि की तरह बाहर निकाल फेंकने में दूध बुहारी का काम करता है। इसीलिए अधिक काल तक दूध के सेवन करने वालों का शरीर गुलाब के फूल की तरह सुन्दर कोमल व घोड़े के समान बलिष्ठ हो जाता है।

साधारण तया गाय भैंस व बकरी का दूध पीने योग्य होता है अन्य जानवरों का दूध इतना उपयोगी नहीं होता नइमें भी भैंस का दूध कुछ भारी होता है और उसमें घी का अंश अधिक रहता है और वह कुछ गरिष्ठ भी होता है। गाय का दूध हल्का सात्विक होता है। बकरी का दूध अति हल्का गुणकारी व रोग नाशक होता है।

साधारण तया लोग इन जानवरों को चारे के सिवा उबाले हुए पदार्थ घाँट आदि चीजें खिलाया करते हैं एवं बेचने वाले अधिक दूध निकालने के लालच से जानवरों को गुवार चना आदि अनेक प्रकृति विरुद्ध पदार्थ खिला कर उनका दूध बढ़ा देते हैं परन्तु ऐसा दूध पतला, निकम्मा व गरिष्ठ होता है और ऐसा दूध पीने वाले रोगी कोई लाभ नहीं उठा सकते।

जानवरों का असली चारा घास, पाला, कड़बी, तूड़ा, पत्ते आदि हैं और जो जानवर केवल ऐसा प्रकृति दत्त चारा खाते हैं वे स्वय निरोग रहते हैं और उनका दूध भी गुणदायक व पौष्टिक होता है। यदि खराब चारा खाने वाले जानवरों का दूध पीकर कोई रोगी अपने स्वास्थ्य को न सुधार सके और अपना रोग दूर न कर सके तो इसमें दूध के इलाज का कोई दोष नहीं है बल्कि वह दूध ही बिलकुल निकम्मा होता है।

बहुत से लोग दूध तो गाय भैंस का निकाल लेते हैं परन्तु फिर उन्हें जंगल या गांव में छोड़ देते हैं और वे गायें मल खाती फिरती हैं और उन्हीं का दूध वे पीते हैं ऐसा दूध विष तुल्य त्यागने योग्य होता है और भूलकर भी उसे न पीना चाहिए इसीलिए कई लोग गाय के दूध

से उन्टी घृणा करने लग गए हैं वरना गऊ माता का दूध सर्व श्रेष्ठ, पवित्र व अति गुणकारी समझा जाता था। गायों की पूरी निगरानी रखनी चाहिए कि वे दूषित पदार्थ न खा सकें।

बहुतसे लोग छोटे बच्चों का विलायती दूध Condensed Milk पिलाने के शौकीन होते हैं और यह विश्वास किया जाता है कि इससे वे स्वस्थ रहेंगे पर यह भूल है। दूध औटाने से ही निकाला जाता है और फिर उसको ठोस पदार्थ बनाने से व कई दिन रखने से वह बिलकुल खराब व हानिकर बन गया है परन्तु आज कल सर्व साधारण प्रकृति के नियमों को जान बूझ कर तोड़ना बुद्धिमानी समझते हैं और फिर प्रकृति द्वारा दण्डित होकर जब वे बीमारपड़ते हैं तो उनकी आँखें खुलती हैं। यही बात दूध के विषयों में है।

सरकार व म्यूनिसिपैल्टियाँ दूध के प्रयोगों का सर्वसाधारण में प्रचार करें और जन साधारण भी इस बात को समझलें कि दूध एक ऐसा पदार्थ रत्न है कि जिसके सेवन से मनुष्य जाति की बड़ी भलाई हो सकती है। आज कल ५० प्रतिशत स्त्रियाँ व पुरुष भयानक बद्ध कोष्ठ (कब्ज) के रोग में फंसे हुए हैं और इसी से उनके

शरीर बिगड़ कर जल्दी मर रहे हैं। अगर लोग दूध का नियम पूर्वक सेवन करने लग जाय तो उनको खुलकर साफ दस्त होगा—आँतों में मैल जमा होकर नहीं सड़ेगा और वे अक्षय स्वास्थ्य लाभ करेंगे।

माता पिताओं को चाहिए कि वे अपनी संतान को यथा शक्ति उचित मात्रा में दूध पिलाते रहें अगर वे एसा करेंगे तो उन्हें अपनी संतान क आरोग्य के लिए कभी चिंता न करनी पड़ेगी और अपने बच्चों के लिए भिखारियों की भाँति आरोग्य की भीख मांगने के लिए डाक्टरों और वैद्यों के द्वार पर नहीं जाना पड़ेगा क्योंकि दूध क सेवन से उनके शरीर सब तरह पुष्ट नीरोग व सुन्दर रहेंगे।

इसी प्रकार स्त्रियां जिस प्रकार अपने शृङ्गार आभूषण आदि के लिए हठ करके पति को मजबूर किया करती हैं उसी प्रकार अपने इष्ट देव स्वामी को उसकी इच्छा व रुचि के अनुसार रोजाना दूध पिलाया करें और इस भाव की प्रेरणा किया करें कि दूध अमृत है परम पौष्टिक पदार्थ है-ऐसा समझकर नियम से पीने का आग्रह करें तो उन्हें अक्षय सौभाग्य सुख प्राप्त होगा। मेरा यह मतलब नहीं है जिस प्रकार मूर्ख लोग दूसरों को जबरदस्ती बिना भूख खिलाकर बीमार कर देते हैं उसी प्रकार दूध के लिए भी मजबूर किया जावे।

बल्कि अर्थ यह है कि नियम से रोज भूख लगने पर दूध पिलाना चाहिए अन्यथा हानि हो सकती है और साथ ही ऐसा भी देखा जाता है कि लोग एक बड़ा गिलास भर कर अपने सम्बन्धियों व मित्रों को पिलाना पसन्द करते हैं और अगर वे उसमें से कुछ छोड़ देते हैं तो फिर उन्हें अवश्य अधिक पीने को कहते हैं। यह बिल कुल गलत बात है और इससे अजीर्ण आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

दूध उतना ही पीना चाहिए जितना पच सके और मात्रा व भूख से अधिक पिया हुआ दूध भी शरीर के लिए दुखदाई हो जाता है।

अन्त में मुझे यही लिखना है कि दूध बालक वृद्ध युवा स्त्री सभी के लिए आरोग्य दायक कल्प वृक्ष के समान फलदायक है। जिस प्रकार वृक्ष सभी प्रकार की इच्छाओं की पूर्ति करता है उसी प्रकार शुद्ध दूध भी सभी प्राणियों के सब रोग व्याधियां विकार पीड़ाएँ दूर करता है

दुबले पतले कमजोर बीमार रहने वाले बच्चों को नियम पूर्वक दूध पिलाने से उनकी सभी शिकायतें दूर होकर वे बलवान व ताजा बन जाते हैं और उनके माँ

बाप उन्हें देखकर प्रसन्न होते हैं। ऐसे बच्चों का स्वास्थ्य फिर सदा के लिये अच्छा बना रहता है।

जिन स्त्रियों ने कभी सन्तान का मुँह कभी नहीं देखा है जिन्हें मासिक धर्म नहीं होता जो हिस्टीरिया, प्रदर आदि रोगों के कारण घोर कष्ट उठा रही हैं और जीवन से भी निराश हैं उनके लिए दूध एक जादू सिद्ध हुआ है इसके लगातार पीने से गर्भाशय व मासिक धर्म की सब खराबियाँ सदा के लिए दूर हो जाती हैं और मनो-कामना पूर्ण हो जाती है। साथ ही दौरे आना व प्रदर आदि भी गायब हो जाते हैं मानों कोई तिलिस्मी हवा लगी हो। इतना सब कुछ होते हुए भी हमारा स्त्री समाज अगर दूध पीने से घृणा करे या उसकी महिमा न जाने तो यह सब दोष उन्हीं का है कि गंगाजल के समीप रहकर वे गन्दा पानी पीती हैं।

इतना ही नहीं बहुत से घरों में स्त्रियाँ दूध होते हुए भी दूध से परहेज रखती हैं और गर्भवती स्त्रियाँ तो यह कहकर दूध नहीं लेती कि इससे भूत प्रेत लग जायगा। कई स्त्रियों का अन्ध विश्वास है कि ताजा दूध से कुछ हो जायगा। इसलिए बासी दूध ही लेती हैं। चाँदनी रात में भी दूध पीना वे पसन्द नहीं करती, ऐसे ऐसे अन्ध

व्रिधारों के कारण स्त्रियां अपने स्वास्थ्य को नष्ट कर घोर कष्ट उठाती हैं।

यदि स्त्रियां दूध की महिमा को समझकर अपने परिवार में इसको मुख्य भोजन की चीज बना लें तो वे घर के सभी प्राणियों को स्वस्थ व सुन्दर बना सकती है। और ऐसे दूध के भक्त परिवारों में दवा रूपी भ्रमर जाल या वैद्य हकीम डाक्टर रूपी राहु केतु का आगमन शायद ही कभी होगा।

मैं एक ऐसे बूढ़े वैद्य को जानता हूँ जिसको एकबार ऐसा भयानक वात रोग हुआ था कि उसकी सभी दवाएँ उसका रोग दूर करने में असमर्थ हुई और वह जीवन से निराश हो चला शरीर का बल सूखा हो गया था। अन्त में हारकर दूध का का प्रयोग कराया गया और ६० दिन निरन्तर केवल गाय के दूध पर रहने से उसकी जान बची और वह अब तक जीवित है।

इसी प्रकार एक स्री जिसक कभी सन्तान नहीं हुई थी केवल दूध छुहारे पीने से गर्भवती हो गयी और उसके अब कई सन्तान हैं। इसी प्रकार क हजारों उदाहरण लेखक के सामने आ चुके हैं और बार बार यही अनुभव हुआ है कि वास्तव में दूध इस लोक का अमृत है।

यह थके हुए लोगों के लिए पूर्ण विश्राम का काम देता है और दिमागी काम करने वालों के लिए बादाम की तरह अत्यन्त उपयोगी दिमाग हरा भरा ताजा करने वाली चीज़ है। इसके सिवा नपुंसक अशक्त पुरुषों के लिए श्रेष्ठ वाजीकरण उत्कृष्ट रसायन व मदनमस्त तिला है जिसके सेवन से सांसारिक खोया हुआ सुख फिर प्राप्त हो सकता है बूढ़े लोगों के लिये दूध बुढ़ापे की लकड़ी है और बेटे का सा सहारा है क्योंकि दूध पीने वाले बूढ़ों पर बुढ़ापा इतना असर नहीं करता जितना कि न पीने वालों पर करता है। दूध के पीने वाले बूढ़े लोग बुढ़ापे में भी दूसरों का सहारा नहीं ढूंढते क्योंकि दूध से उनका पुराना शरीर फिर नवीन सशक्त और काम करने योग्य हो जाता है।

विद्यार्थी गण अगर इम्तान में पास होना चाहें तो उन्हें चाहिए कि खूब दूध पीवें ताकि उनका दिमाग ताजा हो जाय और स्मरण शक्ति खूब बढ़ जाय।

इसी प्रकार रात दिन सफर करने वाले लोगों के लिये दूध ऐसी अच्छी चीज है कि काफी दौड़ धूप सवारी आदि से भी उन्हें थकावट नहीं आवेगी।

जो लोग गाने का पेशा करते हैं या जो व्याख्यान देने वाले हैं उनका अक्सर गला खराब हो जाता है,

आवाज बिगड़ जाती है अगर ये लोग नियम पूर्वक दूध पीने लगें तो उनके कठ बड़े सुरीले आवाज जोर की हो जायगी और उन्हें अपने कामों में बड़ी सफलता मिल सकेगी परीक्षा करने पर स्वय मेरे कथन की सचाई सिद्ध हो जायगी कि दूध में कैसे अद्भुत गुण हैं।

पुस्तक खतम करते २ एक बात और याद आही गई। स्त्री समाज अपनी सुन्दरता बढ़ाने के लिए बहुत लालायित रहती है और हजारों स्त्रियां स्नोक्रीम पाउडर आदि लगाकर सुन्दर बनना चाहती ह परन्तु वे अपने इस प्रयास में असफल ही रहती हैं। ऐसी स्त्रियों को यह समझ लेना चाहिए कि सौंदर्य बाहरी वस्तुओं से कभी प्राप्त नहीं हो सकता सौंदर्य शुद्ध रक्त का परिणाम है। अगर रक्त खराब ह तो चेहरा व खाल भद्दी व कुरूप हो जायगी। अगर रक्त शुद्ध होगा तो मुख व खाल सुदर बने रहेंगे। इसलिये सौंदर्य प्राप्ति क लिये लगातार कुछ समय दूध पर रहने से पूर्ण सौंदर्य प्राप्त होगा। सारांश यह है कि सभी प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियां दूध क प्रयोगों से अवश्य दूर हो जायंगी।

नशे बाज लोग, भँगेड़ी, सुल्फेबाज, बीड़ी सिगरेट के आदी लोग अगर दूध पीने लग जांय और कुछ दिन अन्य पदार्थ न खाय तो उनका नशा उनकी छुटे व सब

स्वय छूट जायेंग। इसी प्रकार काफी दूध के
ग्रियों को छोड़कर सदा पराई स्त्रियों में रत रह
की लत छूट जायगी और उनकी बुद्धि स्थि
जायगी।

दूध के प्रयोगों के विषय में सन्देह न
चाहिए बल्कि दृढ़ चित्त होकर प्रयोग में ल
चाहिए और भगवान की कृपा से सफलता
अगर प्रयोग में कुछ कमजोरी आवे तो घबर
चाहिए शीघ्र दूर हो जायगी दूध के प्रयोगों
सा ताजा सुन्दर बन जाता है जैसे नवजात
न्तु दूध के प्रयोग करने के बाद कुछ दिन मेवे
त भाजन रहने चिर यौवन प्राप्त हो सकता है।

दूध पर रहते हुए साधक को पूर्ण ब्रह्मचर्य
लन करना उचित है अन्यथा पूर्ण लाभ न हो
धक को यथा शक्ति विश्राम भी करना चाहिए
रीरिक व मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिए

आशा है पाठक गण मेरी इस छोटी पुस्तक
इस पर ध्यान देंगे और स्वयं दूध के अलौकि
अनुभव करके अपने व दूसरों के रोग रूपी
मे—इसी में अपने परिश्रम को सफल समझूंगा

आवाज़ बिगड़ जाती है अगर वे लोग नियम पूर्वक दूध पीने लगें तो उनके कंठ बड़े सुरीले आवाज़ ज़ोर की हो जायगी और उन्हें अपने कामों में बड़ी सफलता मिल सकेगी परीक्षा करने पर स्वय मेरे कथन की सचाई सिद्ध हो जायगी कि दूध में कैसे अद्भुत गुण हैं।

पुस्तक खतम करते २ एक बात और याद आही गई। स्त्री समाज अपनी सुन्दरता बढ़ाने के लिए बहुत लालायित रहती है और हजारों स्त्रियां स्नोक्रीम पाउडर आदि लगाकर सुन्दर बनना चाहती हैं परन्तु वे अपने इस प्रयास में असफल ही रहती हैं। ऐसी स्त्रियों को यह समझ लेना चाहिए कि सौंदर्य बाहरी वस्तुओं से कभी प्राप्त नहीं हो सकता सौंदर्य शुद्ध रक्त का परिणाम है। अगर रक्त खराब है तो चेहरा व खाल भद्दी व कुरूप हो जायगी। अगर रक्त शुद्ध होगा तो मुख व खाल सुंदर बने रहेंगे। इसलिये सौन्दर्य प्राप्ति के लिये लगातार कुछ समय दूध पर रहने से पूर्ण सौंदर्य प्राप्त होगा। सारांश यह है कि सभी प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियाँ दूध के प्रयोगों से अवश्य दूर हो जाँयगी।

नशे बाज लोग, भँगेड़ी, सुल्फेबाज, बीड़ी सिगरेट के आदी लोग अगर दूध पीने लग जाँय और कुछ दिन अन्य पदार्थ न खाय तो उनका नशा उनकी छुटे व सब

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला का पुष्प नं॰ ७

वस्त्रों का स्वास्थ्य

पर

भयङ्कर प्रभाव

लेखक

युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

ाकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला के संरक्षक

श्रीमान् सेठ प्रभुदयाल जी पोद्दार।

मालिक फर्म—रायसाहब सेठ सिरधीचन्द प्रभुदयाल,
बैंकर्स एण्ड गवर्नमेंट कन्ट्रेक्टर्स,
पो० कांवट (जयपुर स्टेट)

॥ श्री हरिः ॥

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला नं० ७

वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयंकर प्रभाव

लेखक
युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

प्रकाशक
प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला कार्यालय
पोस्ट कांवट (जयपुर स्टेट)

द्वितीय बार १२०० } सन् १९४२ ई० { मूल्य ।) चार आना

स्मरण रखिए !

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला के लेखक—

श्रीयुत युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N L,

पो० नीम का थाना, (जयपुर स्टेट)

सभी नये रोग बुखार, मोतीझरा, निमोनिया म्लेरिया, हैजा, चेचक आदि के इलाज में निपुण हैं और क्षय, दमा, संग्रहणी, मुटापा, हिस्टीरिया, नासूर, लकवा, बवासीर आदि पुरानी बीमारियों में सिद्ध हस्त व अनुभवी हैं हजारों रोगी राय पूछकर फायदा उठा चुके हैं आप भी इधर उधर न भटक कर उनसे राय पूछकर लाभ उठायें। परीक्षा कर देखिए, पूरा हाल लिख कर भेजें।

देखिये !

यदि आपके घर में सतानें नहीं होती या होकर मर जाती है या स्त्रियां प्रसव समय कष्ट पाती हैं तो आप मुझसे राय लेकर इस दुःख से छुटकारा पा सकते हैं।

यदि आपको दमा, संग्रहणी, श्वेतकुष्ठ, लकवा आदि दीर्घ रोग हैं तो व्यर्थ कृत्रिम औषधियों में धन व्यय न करें, प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लेवें यदि आपको नासूर, रसोली, आदि व कंठबेल, बदोठ, नाहरू आदि हैं तो आपरेशन रूपी मृत्यु व कष्ट से बचिये। बिना चीरफाड़ केवल स्वाभाविक उपचारों से यह सभी कष्ट मिट सकते हैं। पूरे हालात लिखें—पत्र व्यवहार के साथ टिकिट ≡) भेजना जरूरी है।

卐 श्रीहरि 卐

भूमिका

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला का यह सातवां पुष्प पाठकों की सेवा में समर्पित करते हुए मुझे बड़ा हर्ष हो रहा है। वास्तव में इस छोटी पुस्तक को लिखने का मेरा अभिप्राय यह है कि जनसाधारण यह समझ जावें कि वस्त्रों का मानव शरीर पर बड़ा भारी घातक प्रभाव पड़ता है और स्वास्थ्य का वस्त्रों से कितना घनिष्ट सम्बन्ध है। सर्व साधारण इस विषय में बिलकुल अनभिज्ञ हैं, रोगियों की चिकित्सा में केवल वस्त्रों की सफ़ाई के सिवा और कोई बात नहीं सिखाई जाती। प्रकृति की इच्छा इस विषय में क्या है यह जानने की कोई कोशिश नहीं करता, सभी डाक्टर, वैद्य, हकीम रोगियों को खास तौर से उपदेश देते हैं कि बदन को कपड़ों से ढके रखना उत्तम है। खास कर जाड़े में तो अगर कोई मनुष्य चंद मिनिट के लिए भी कपड़े उतार फेंके तो लोग उसे पागल कहने लगते हैं, स्कूल या कालिज के लड़के प्रकृति की आवाज सुन कर यदि नंगे सिर घूमने लगते हैं तो लोग फैशनेबल बताकर उन्हें सिर ढकने को कहते हैं। हिन्दुओं में खास कर मार-

माड़ी समाज में किसी शुभ कार्य के समय कोई नंगे सिर रहे तो उसे अपशकुन मानते हैं। मुसलमानों में और अन्य जातियों में तो कपड़ों से इस प्रकार औरतों को ढक दिया जाता है कि हवा उनके बदन को छूने तक नहीं पाती, जूते भी स्त्री पुरुष बच्चे ऐसे तग व भारी पहिनते हैं कि पांव का सत्यानाश हो जाता है, नगे पांव चलने वालों की हंसी उड़ाई जाती है। रोगियोंको मोटे गद्दों पर सुलाया जाता है, गरज आज मानव समाज वस्त्रों का इतना गुलाम हो गया है कि वह किसी भी हालत में उनके बिना नहीं रह सकता, मेरी राय में सिवा लज्जा ढकने के, शृङ्गार के या अधिक सरदी में गरमी लाने के और जितने भी वस्त्र पहिने जाते हैं वे सब व्यर्थ हैं व सिवा फिजूलखर्ची व स्वास्थ्य को नष्ट करने को कोई लाभ उनसे नहीं होता।

इस पुस्तक में मैं यह दिखाने की कोशिश करूंगा कि मानव स्वास्थ्य व सौंदर्य व आयु पर वस्त्रों का कैसा घातक प्रभाव पड़ता है और हर एक मनुष्य किस प्रकार वर्तमान समय में अपनी परिस्थिति के अनुसार धीरे-धीरे वस्त्रों का अधिक उपयोग छोड़ कर नीरोग व सुखी हो सकता है, ईश्वर करे यह पुस्तक हर एक घर में जाकर भूले हुए प्राणियों को सच्चा मार्ग दिखा कर उन्हें नीरोग व सुखी बनावे।

लेखक—

वस्त्रों का स्वास्थ्य पर
भयङ्कर प्रभाव

ईश्वर ने मनुष्यको अन्य सभी प्राणियों की भांति नग्न उत्पन्न किया है और इसीलिए मनुष्य को प्रकृति की इच्छानुसार नग्न ही रहना चाहिए, उसकी शरीर रचना ऐसी ही है, बहुत से लोगों का खयाल है कि अगर कपड़े न हों तो मानव जाति मर जायगी परन्तु यह उनकी बड़ी भारी भूल है क्योंकि कपड़े व उनके बनाने के लिये औजार मशीन आदि तो मानव सृष्टि की उत्पत्ति के बहुत समय बाद बने हैं, यदि ऐसा ही होता तो वस्त्र बनने से पहले समस्त मनुष्य स्त्री पुरुष बच्चे मर चुके होते, इसलिए वास्तव में पूछा जाय तब तो मानव जाति को हरगिज किसी भी प्रकार के कपड़े पहिनना ही न चाहिये, सदा ही खुले बदन रहना उचित है।

एक क्षण के लिये भी जब हम अपने नग्न शरीर को वस्त्रों से ढकते हैं तो हम प्रकृति विरुद्ध आचरण करते हैं और स्वास्थ्य को नष्ट करते हैं। वास्तव में हमें बिलकुल ही मालूम नहीं है कि पहले के लोग कैसे नीरोग, बलवान,

दीर्घआयु वाले बुद्धिमान और सुखी होते थे इसीलिए हम नहीं समझते कि कपड़े पहिनने से व शरीर को रोशनी और हवा से दूर रखने से मानव स्वास्थ्य पर कैसा घातक प्रभाव पड़ता है।

प्राचीन ऋषि महर्षि लगभग वस्त्र रहित रहते थे, केवल लज्जा मात्र ढकने को लगोट रखते थे इसी लिए वे दीर्घ जीवी, नीरोग व बलवान् होते थे, भगवान रामचन्द्र भी वन में नाममात्र बिल्कुल थोड़े वस्त्रों से गुजारा करते थे। अठारह पुराण व वेदों के लिखने वाले वेद व्यास लगभग नग्न रहते थे, समुद्र के समस्त जल को पीजाने वाले अगस्त्य ऋषि क्या कपड़े पहिनते थे? देवाधिदेव सृष्टि क स्वामी शंकर सदा ही दिगंबर, बिना वस्त्रों के रहते हैं, जैन धर्म के निर्माता सदा ही नग्न रहते थे, भगवान बुद्धदेव भी वस्त्रों से रहित रहते थे, आज भी समाचार पत्रों में ऐसे साधुओं की चर्चा सुनी जाती है जो हिमालय पर्वत क शिखरों पर बर्फ में रह कर तप करत हैं और कोई वस्त्र नहीं पहिनते, क्या ये बात साफ तौर पर जाहिर नहीं करतीं कि मनुष्य निस्संदेह कपड़ों क बिना भी जीवित रह सकता है?

भारतवर्ष में व अन्य देशों में आज भी अनेक ऐसी जगली जातियां हैं जो सदा ही नगी रहती हैं। कभी किसी भी मौसम में जाड़े गरमी बरसात में कपड़े नहीं

पहिनती। भील लोग व अन्य जंगली लोग केवल लज्जा मात्र ढकते हैं वह भी वृक्षों की छाल से और फिर भी कैसे दृढ़ बलवान व नीरोग होते हैं।

मेरे खयाल से मुझे यहां यह बहस दलील करने की जरूरत नहीं है कि किन-किन कारणोंसे आज सभी मनुष्यों के लिये एक दम वस्त्रों का त्याग करके नग्न हो जाना असम्भव सा है। हजारों लाखों वर्षों की आदतें व रिवाज एक दम कैसे बदले जा सकते हैं।

परंतु यह बात बड़े ही महत्व की है कि हम ऐसे कपड़े पहिनें और इस रीति से बनवायें कि जहां तक होसके अधिक हवा व रोशनी शरीर पर पहुँचती रहे और खाल में होकर जो दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकलते रहते हैं और स्वच्छ वायु छिद्रों द्वारा शरीर में प्रवेश करती है इस क्रिया में बाधा न पड़े। अर्थात् हमारे वस्त्र ढीले, और छेददार शुद्ध हाथ की कती हुई खादी के होने चाहिये जो कि सर्दी में गर्म और गर्मी में ठंडे, ऋतु अनुसार रहते हैं ध्यान यह रहना चाहिए कि ऐसे कपड़े न खरीदे जावें जिनसे प्रकृति के उद्देश्यों को हानि हो या शरीर पर बुरा असर पड़े। हमारी पोशाक न केवल जालीदार व पतली हो बल्कि ढीली भी होनी चाहिए ऐसी पोशाक हरगिज न पहिनी जावे जो चुस्त हो जैसे चूड़ीदार पाजामा या बिरजिस व तंग बनियान कब्जे आदि शरीर को अपार हानि पहुंचाते हैं। फिर भी आज हमें

ऐसी बुरे ढंग की या लज्जा दूर करने वाली वाहियात पोशाक पहिनने की जरूरत नहीं है जिससे हमारी हंसी हो या लोक में निन्दा होने लगे। परंतु साथ ही झूठे फैशन या रूढ़ियों के गुलाम भी न बन जाना चाहिए और न बहुत अधिक मूल्य वाले वस्त्रों में ही धन को नष्ट करना चाहिए। अपनी परिस्थिति अनुसार प्रकृति के उद्देश्यों के अनुकूल स्वदेशी वस्त्रों का उपयोग करना चाहिए। बहुत से लोग कहते हैं कि बारीक कपड़े पहिनने वाले नाजुक हो जाते हैं यह बड़ी भूल है। मोटे कपड़े पहिनने से कोई बलवान नहीं बन सकता। बात दरअसल यह है कि कुछ लोग मोटे व भारी वस्त्र बरदाश्त कर सकते हैं कुछ नहीं कर सकते। यह बातें अपनी २ इच्छा व आदत पर निर्भर है। आजकल अनेक प्रकार के कपड़े चल रहे हैं जिनमें बहुत सी त्रुटियां हैं। ऊन के बनियान या कमीज व रूई की जाकेट, बन्डी आदि मेरी राय में बड़े ही हानिकर होते हैं क्योंकि ठीक खाल पर रुई व ऊन का बहुत ही बुरा असर पड़ता है और खाल नाजुक व कमजोर होजाती है। कोई भी मनुष्य फोड़े फुन्सी को या घाव को रूई या ऊन से ढकना पसन्द नहीं करेगा क्योंकि ऐसा करने से घाव या फोड़ा सड़ जायगा। इसीलिये बीमार या चोट लगी हुई खाल के लिए जो बात लाभदायक नहीं है वह स्वस्थ नीरोग चमड़े के लिए कैसे हितकर हो सकती है।

रूई के अघो वस्त्र चंडी आदि से शरीर का मैल त्वचा से ठीक तौर पर बाहर नहीं निकलता और रुधिर के सचार में भारी बाधा पहुंचती है जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यही हाल ऊन के व अन्य भारी मोटे वस्त्रों से होता है। जो कपड़े पतले हैं मगर चुस्त व तग होत हैं वे खाल से चिपटे रहते हैं और वायु को त्वचा तक नहीं पहुँचने देते इसलिए हानिकर होते हैं हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति (हैसियत) के अनुमार ऊपर लिखी बातों का ध्यान रखकर वस्त्र बनवा सकता है। इच्छा होने पर मार्ग मिल ही जाता है। कपड़ा जितना जालीदार छनछना होगा उतना ही अधिक हवा उसमें होकर आजा सकेगी और जो अपार हानि वस्त्र पहिनने से मानव शरीर को होती है वह बहुत कम हो जायगी। बहुत से लोग यह उज्र करेंगे कि अमीर लोग तो मन चाहे वस्त्र खरीद सकते हैं मगर गरीब लोग इतना पैसा कहां से लावेंगे इस का जवाब यह है कि अव्वल तो गरीबों को चाहिए कि जहां तक हो सके कपड़े बहुत ही कम पहिनें। इसके अलावा वे सस्ते व हल्के कपड़े खरीद सकते हैं ताकि उन्हें असुविधा न हो।

सब से अधिक आज कल लोग अपने पांव के साथ बड़ा अन्याय करते हैं। ध्यान पूर्वक देखने से पता लगेगा कि शरीर के सब हिस्सों से अधिक, पैर मल पदार्थों को

बाहर फेंकते हैं जैसा कि पांव के तलुओं को सूंघने से पता चलता है इसलिए पैरों को जहाँ तक होसके नंगे (बिनाढके) रखना चाहिये। मगर दुर्भाग्य से आज बात बिल्कुल उल्टी है। आज कल इतने चुस्त जूते पहिने जाते हैं कि पांव भिंच जाते हैं और अन्दर ही अन्दर पसीज जाते हैं जिससे स्वास्थ्य पर बड़ा ही भयकर प्रभाव पड़ता है। इतना ही नहीं बल्कि सख्त तंग जूतों की मदद के लिए सूती व ऊनी व रेशमी मोजे भी पहिने जाते हैं ताकि पांव बिल्कुल हलवा बन जायें। अफसोस हम लोग कैसे अन्धेरे में हैं। पैसे भी खर्च करते हैं और स्वास्थ्य भी खोते हैं पर ये झूठे रिवाज नहीं छोड़ सकते।

चमड़े के जूते कभी तंग नहीं बनवाने चाहिए। कपड़े के कैनवस के जूते चमड़े के जूतों से बहुत अधिक आरोग्य दायक होते हैं। पांव इन में तकलीफ नहीं पाते। आजकल कैनवस के जूते सब जगह बहुतायत से मिलते हैं। भारी चमड़ा और रबर ये दोनों ही बालक के लिए बड़े हानिकर सिद्ध हुए हैं। इसलिए चमड़े के भारी जूते व चमड़े के दायक मोजे रबर के बने जूते आदि हरगिज न पहने जायें। उन के मोजे आदि से बदले हलके सूती मोजे कम हानिकर होते हैं हाथों में तो दस्ताने वगैरह पहिनना ही न चाहिए और अगर पहिने भी जाय तो सूत के बने हुए पहिने जायें।

भारत में तो दस्ताने पहिनने की ऐसी जरूरत भी नहीं केवल अधिक ठंडी जगह पर पहने जाते हैं।

जहां तक हो सके हमें नंगे पांव चलना चाहिये। यह बात असम्भव सी है कि सभी आदमी एक दम जूते पहिनना छोड़ दें क्योंकि लोक में निन्दा होती है और हर जगह बातें बनाई जाती हैं धीरे धीरे ही नंगे पांव चलने का रिवाज व आदत डाले जा सकते हैं लेकिन इस विषय में कायर नहीं बनना चाहिए बल्कि साहस पूर्वक कदम बढ़ाना चाहिए क्योंकि नंगे पाँव चलने की प्रथा का समाज में जारी करना बड़ा ही पुण्य कार्य है । इस कार्य के लिये त्याग की आवश्यकता है और हमें शीघ्र अनुयायी मिल जायेंगे। यदि बाजारों में सड़कों पर हम नंगे पांव नहीं चल सकें तो कम से कम घरों में, जंगल में तो अवश्य चल सकते हैं। पर एक मनुष्य अपने घर में काठ की खड़ाऊ पहिन सकता है और इस प्रकार उसे काफी आराम मिल सकता है। प्राचीन ऋषि महर्षि अधिकांश नंगे पांव रहते थे या खड़ाऊं पहिनते थे। भगवान रामचन्द्र लक्ष्मण, सीता ने चौदह वर्ष बनवास में बिना जूते पहिने नंगे पाव रहकर बिताये थे। प्राचीन विद्यार्थियों को अपनी आयु का चौथाई भाग बिना जूते पहिने बिताना पड़ता था वर्णाश्रम धर्म के नियम ही प्रकृति के अनुकूल बनाए गए थे परन्तु नंगे पांव चलना तो दूर रहा आज कल स्कूल

व कालिज के शिक्षित छात्र भोजन करते समय सोते समय या बैठते समय भी जूते व बूट उतारना पसन्द नहीं करते यह समय व शिक्षा का प्रभाव है। खड़ाऊ पहनने से बूटों की अपेक्षा बहुत कम हानि होती है और पांव भी आराम पाते हैं। आज भी दक्षिण में मराठा लोग अधिकांश चप्पल या खड़ाऊं पहिनते हैं जो बड़े आराम की चीज है और जिस से पांव को हवा लगती रहती है और स्वास्थ्य को भी हानि नहीं होती। चप्पल व खड़ाऊं कई प्रकार की होती हैं जिसे जैसा नमूना पसंद हो पहिन सकता है केवल यह ध्यान रहे कि पांव तकलीफ न पावें हवा न रुके। जूते पहिनने से शरीर को दो बड़ी हानियां होती हैं अव्वल यह कि पांव को हवा न लगती। पांव कमजोर हो जाते हैं मल पदार्थ ठीक तौर पर शरीर बाहर नहीं निकालते। दूसर यह कि नंगी धरती पर पांव नहीं टिकते इसलिए शरीर को पृथ्वी के स्पर्श से जो लाभ होना चाहिये वह भी नहीं होता (पृथ्वी में कैसी अद्भुत रोग विचारक शक्ति है इसपर अलहदा पुस्तक लिखी जायगी)

आजकल पाजामे, बिरजिस वगैरह पहिनने का भी बहुत रिवाज हो गया है पहिले के लोग पाजामे को अच्छा नहीं समझते थे। हिन्दू शास्त्रों में तो पाजामा पहिनने का बड़ा दोष लिखा है। पाजामे से धोती बहुत अच्छा वस्त्र है बशर्ते कि अधिक कसकर न बांधी जावे। कई लोग बहुत

कसकर धोती बांधते हैं यहां तक कि कमर में दाग हो जाते हैं। यह उनकी भारी भूल है क्योंकि अधिक कस कर धोती बांधने से चमड़ा तो बिगड़ता ही है बेचारी आंतें भी सिकुड़ कर कमजोर हो जाती हैं। बहुत से लोग पाजामा या धोती के नीचे लंगोट भी कसकर पहिनते हैं। खयाल यह किया जाता है कि इन्द्रियां वश में रहेंगी पर खेद है कि परिणाम उल्टा होता है।

इसी प्रकार स्त्रियां भारी भारी लहंगे पहिनना पसंद करती हैं। छोटी २ बच्चियों को भी घघरा पहिना दिया जाता है। कई जातियों में नीचे लहंगे और ऊपर धोती पहिनती हैं। यद्यपि भारी लहंग आदि का रिवाज हटाना कठिन है पर इतना कहे बिना नहीं रहा जासकता कि इन भारी वस्त्रों से अनेक प्रकार के स्त्री रोग उत्पन्न होते हैं। प्रदर आदि, गर्भस्राव, प्रसव पीड़ा, हिस्टीरिया आदि कभी न हों अगर हमारी महिलाए हलके व कम कपड़े पहिनने लग जावें ताकि उनके उदर व पाचक अङ्गों को हवा भली भांति लग सके।

खेद है कि स्त्रियां आजकल अनेक प्रकार के भारी मोटे सख्त वस्त्र पहिनती हैं जिन से उनके स्वास्थ्य पर व सौंदर्य पर भारी धक्का लगता है और उनकी भावी संतान को भी कष्ट भोगना पड़ता है। इसमें बहुत कुछ अपराध पुरुषों का भी है जो उन्हें इस अज्ञान रूपी अंधकार

से दूर नहीं करते। बात यह है कि बेचारी स्त्रियाँ इन बातों की आदी हो गई हैं इसलिए उन को कोई कठिनाई मालूम नहीं देती। यदि इन भारी वस्त्रों की पूरी हानियाँ वर्णन की जायें तो एक बड़ी पुस्तक बन जायगी। बहुत सी स्त्रियां तो इतने कसकर वस्त्र पहिनती हैं कि उनकी कमर का आकार अपने स्वाभाविक आकार से बहुत कम हो जाता है और उन्हें अनेक गर्भ सम्बन्धी पीड़ायें भोगनी पड़ती हैं। बहुत सी नाभि से ऊपर तक धोतियां लंहगा कस लेती हैं ताकि बेचारे पेट को हवा भी नसीब न हो। इतना होने पर भी हम इस अन्धकार में पड़े ही रहेंगे। जब तक अनेक प्रकार की मूर्च्छाएँ बेहोशी हिस्टीरिया के दौरे आना, और कमजोरी व पीड़ायें खुशी की बात समझी जावेंगी और जब तक पीलापन और सफेदी को सौंदर्य समझा जायगा तब तक घाघरे व पाजामेदार घाघरे व अन्य भारी वस्त्र पहिनने का रिवाज जरूर ही जारी रहेगा।

जब मानव जाति को इस विषय में प्रकृति विरुद्ध आचरण के बदले में काफी दण्ड मिल चुकेगा तब ईश्वरीय प्रेरणा से उन्हें कुछ समझ उपजेगी। पहले नहीं, हर्ष की बात है कि कहीं-कहीं स्त्रियां प्रकृति की आवाज पर ध्यान देकर भारी वस्त्रों को व बन्धनों को छोड़ने लगी हैं और बजाय भारी गहनों के अब हलके-हलके गहनों का रिवाज चल गया है। जहां तक देखा जाता है मानव जाति को

फिर प्रकृतिकी शरणमें आना ही पड़ेगा तभी सच्चा स्वास्थ्य व सौंदर्य प्राप्त हो सकेंगे।

बच्चों के वस्त्रों के विषय में तो हम लोग इतनी भयंकर भूल कर रहे हैं कि जिसका कोई ठिकाना नहीं है। जन्म से ही बेचारे बच्चों के भारी गरम कपड़े पहना दिए जाते हैं ताकि हवा न लगे कपड़े पहना कर ही हम संतुष्ट नहीं होते बल्कि बेचारे अबोध बच्चों को कपड़े उढ़ा भी देते हैं और भोले बच्चे अन्दर घुट कर रोते रहते हैं। इस प्रकार हम अपने हाथों अपने बच्चों का स्वास्थ्य व जीवन नष्ट कर देते हैं। जितना अधिक बच्चों को कपड़े से ढका जायगा उतना ही अधिक कमजोर व बीमार वे होंगे। बच्चे वस्त्रों का विरोध करते हैं और माता पिता बल पूर्वक उन्हें कपड़े पहिना देते हैं। वास्तव में बच्चों में स्वाभाविक गरमी अधिक होती है और इसीलिए बड़े बूढ़ों की अपेक्षा ये अधिक देर नंगे रह सकते हैं। बहुधा देखा गया है कि बच्चे अवसर पाते ही अपने सारे वस्त्र उतार कर फेंक देते हैं। उनका अन्तःकरण उन्हें ऐसा करने की आज्ञा देता है। कपड़े उतार कर वे बड़े प्रसन्न होते हैं मानों उनके शिर से बोझा हट गया। क्या ही अच्छा हो यदि भूले हुए विज्ञान के झूठे मत को मानने वाले प्राणी अपने बच्चों को नंगा ही रहने दें। केवल बहुत मजबूरी के समय कपड़े पहिनायें जावें और वे भी पतले व

हलके होने चाहिये। जब तक बच्चे पांच वर्ष के न हों तब तक हमेशा ही उन्हें नंगा रखना उचित है। फिर आप देखेंगे कि वे कैसे प्रसन्न चित्त नीरोग व बलवान् होते हैं। आज माताएँ बच्चों को शिर से पांव तक इस प्रकार ढक देती हैं कि बदन का कोई हिस्सा नगा न रहे। शिर पर टोप या टोपी होती हैं। गले में गुलू बंद बनियान व कमीज व कोट बदन पर होते हैं व फिर धोतियां पेन्ट और पांव में जूते होते हैं। भला इस प्रकार कपड़ों से ढके रहने वाले बच्चे कभी तन्दुरुस्त व बलवान हो सकते हैं। कभी नहीं। हम हर वक्त देखते हैं कि जानवरों के वस्त्र रहित बच्चे कैसे सुन्दर व नीरोग हैं सदा उछलते रहते हैं और कपड़ों से लदे रहने वाले हमारे बच्चे सदा रोते रहते हैं कभी खुश नहीं रहते। परन्तु हमारी आखें तो बन्द हैं हम शिक्षित व बुद्धि युक्त हैं जानवर जड़ व अशिक्षित हैं, इस लिए हमारा स्वास्थ्य उन से निकृष्ट होना ही चाहिये।

इस लिए सभी माताओं से मेरी प्रार्थना है कि वे बच्चों को यथा शक्ति नग्न रहने दें। ये बच्चे किसी दिन उन्हें बड़ा ही धन्यवाद देंगे और कृतज्ञ होंगे। और कपड़ों के अलावा बच्चे नंगे पांव रहना बहुत पसन्द करते हैं। हमें भूल कर भी उन्हें उस मार्ग पर चलने से नहीं रोकना चाहिये जिस पर चल कर वे आजकल के रोग व पीड़ाओं

व अकाल मृत्यु से बचे रहें। यदि हम उन्हें प्रकृति विरुद्ध वस्त्र धारण करने व अन्य बातों के लिए मजबूर नहीं करेंगे तो ये हमारे लिए इतने दु:ख, चिंता व कष्टके कारण न बनेंगे।

मेरी समझ में नहीं आती कि माताएँ इस विषय में बच्चों के प्रति प्रेम के स्थान में निर्दयता क्यों दिखाती हैं और अपने सर्व श्रेष्ट सांसारिक धन प्रिय शिशु रत्नों को क्यों प्रकृति के दिए हुए आनन्द व सुखों से वंचित रखती हैं और क्यों सदा के लिए उनका जीवन कष्टमय व शोक पूर्ण बना देती हैं। जरा बाहर गांवों में देखिये देहाती बच्चे कैसे उछलते कूदते हैं। वे नंगे पांव रहते हैं। उनका बदन अधिकांश नगा रहता है। नाम मात्र को वस्त्र रहते हैं और वायु उनके शरीर को सदा ही लगती रहती है। हर एक मनुष्य उन्हें व जानवरों के बच्चों को देख कर अपने बच्चों को भी स्वाभाविक ढग पर रखकर नीरोग व सुखी बना सकता है।

नंगे शिर रहना भी बच्चों व बड़ों के सभी के लिए बड़ा ही लाभदायक है। वास्तव म शिर सदा ही खुला रहना चाहिए समय पाते ही लोग क्यों अपने शिर से कपड़े हटा लेते हैं। हमारे अन्दर एक शान्त ध्वनि हमें याद दिलाती है कि बुद्धि के स्थान शिर को ढकना प्रकृति के नियमों के व ईश्वर की आज्ञा के विरुद्ध है और इसी

लिए पाप है। समय २ पर हम इस पाप पूर्ण कार्य से बचते रहते हैं आरम्भ में मनुष्य के शिर पर प्रकृति ने लम्बे २ घूंघरूदार काले बाल पैदा किए थे जिससे शिर बड़ा सुन्दर लगता था खास कर स्त्रियों के लिए तो बाल मुख्य शोभा व शृङ्गार की वस्तु होने चाहिएँ। परन्तु हम जब शिर ढक लेते हैं तो हम इस अद्भुत सुन्दर स्वाभाविक शृङ्गार की निन्दा करते हैं। बहुत से अक्ल के पूरे तो बालों को जड़ से ही कटवा कर अपने आपको मूंड चीरं सरीखा भद्दी शक्ल वाला बना लेते हैं कितने खेद की बात है कि मानव समाज अपने इस प्रकृतिदत्त शृङ्गार की कुछ क़दर नहीं कर जानता। उल्टा बाल रखाने वालों को बुरी नजर से देखा जाता है। शिर को जितना अधिक हम ढकेंगे उतनी ही हमारे बालों को हानि पहुँचेगी और कुछ समय बाद बाल नष्ट हो जायेंगे। बुद्धि भी ठेस हो जायगी। इस लिए शिर को सफा चट करवाने से सुन्दर बनने के बजाय हम बड़े ही भद्दे मालूम देंगे क्योंकि बाल ईश्वर दत्त स्वाभाविक शृंगार है और उसके न रहने से सौंदर्य नष्ट हो जाता है। (इस स्थान पर मैं यह बता देना उचित समझता हूँ कि जिनको अपने बाल सुन्दर व साफ़ बनाने की इच्छा हो उन्हें स्वाभाविक जीवन बिताना चाहिए। जल, रोशनी, हवा व स्वाभाविक भोजन के नियम पालन करने चाहिएँ। कभी-कभी शिर पर चिकनी

मिट्टी की पट्टी भी बाँधनी चाहिए ताकि शिर में से विजातीय पदार्थ बाहर निकल जायें।)

टोप-टोपी हमेशा हलके व जालीदार होने चाहिएं और उनके अंदर चमड़ा नहीं होना चाहिए। हलकी खद्दर की टोपी शिर के लिए अच्छा वस्त्र है भारी साफों से पगड़ी कम हानिकर होती हैं और पगड़ी से टोपी श्रेष्ठ होती हैं परन्तु नंगे शिर रहना सर्व श्रेष्ठ है। जहां तक मनुष्य से हो सके नगे शिर रहना चाहिए। घरों में जगल में सैर के समय, जब जब मौका मिले शिर खुला रहने दो। यदि आप जज हैं तो शिर खुला रख कर अधिक न्याय पूर्ण कार्य कर सकेंगे यदि आप चिकित्सक हैं तो नगे शिर आप उत्तम चिकित्सा कर सकेंगे। यदि आप साधु हैं तो भजन स्मरण नंगे खुले शिर से अच्छी तरह कर सकेंगे। सारांश शिर पर वस्त्र रहने से बुद्धि अच्छी तरह काम नहीं देती और खुले शिर रहने से दिमाग खूब अच्छी तरह काम देता है।

यदि मनुष्य एक बार फिर से नगे पाँव, नंगे शिर और हो सके तो मल्लाहों की तरह से खुली छाती रहने लग जायें तो उनके स्वास्थ्य को इतना अपार लाभ पहुंचे कि जिसका अंदाजा नहीं हो सकता। ऐसा करने से वे फिर प्रकृति के निकट पहुंचेगे और दीर्घ व चिरस्थायी नाश-कारी पुराने रोगों में उन्हें बड़ी भारी शान्ति व सुख प्राप्त

होगा। जो किसी भी अंगरेजी, यूनानी, आयुर्वेदिक प्रकृति विरुद्ध औषधियों से नहीं हो सकता। इतना होते हुए भी मेरी राय में इस बात की जरूरत नहीं है कि आज कल के जमाने में इतने कम कपड़े पहिने जावें कि हमेशा सर्दी से ठिठुर कर कष्ट पाते रहें और अपने जीवन को दुःखी बना डाले और न इस बात की ही जरूरत है कि सभी स्त्री-पुरुष लज्जाहीन हो जावें। ध्यान सिर्फ यह रखा जावे कि यथा शक्ति परिस्थिति को ध्यान में रख कर कम वस्त्र पहिने जावें और बदन को हवा भी लगाते रहें।

यदि हम एक बार फिर सब तरहसे स्वाभाविक जीवन व्यतीत करने लग जायँगे (अर्थात् नंगी भूमि पर सोना, दूध फल मेवा खाना, कपड़े न पहिनना, स्वभाविक स्नान करना, औषधि न लेना शुरू कर देंगे) तो हमारे शरीर में इतनी स्वाभाविक गरमी आ जायगी और शरीर इस योग्य बन जायगा कि हम स्वयं अपनी इच्छा से धीरे २ एक के पीछे एक वस्त्र पहिना छोड़ देंगे। फिर वस्त्र हमारे लिए केवल अनावश्यक ही नहीं हो जायेंगे बल्कि वे हमारे लिये भार स्वरूप और कष्ट दायक हो जायेंगे।

बहुत से लोग स्वाभाविक जीवन बिताने की बात सुनते ही बड़ी असमंजस व चिंतामें डूब जायेंगे। वे सोचेंगे, कि हमारे इतनी तरह के कपड़े, मेज कुरसी वगैरह मकान वगैरह सामान का क्या होगा जिनसे अब तक हमें ऐश-

आराम व सुख मिला है जिन्हें फिर त्यागना होगा। मेरे खयाल में यह बिलकुल झूठा सा डर है। स्वाभाविक जीवन के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाले अद्भुत आनंद व सुख के मुकाबले में ये जड़ पदार्थ व कांच के महल क्या चीज हैं। जो सुख व आनन्द एक सुन्दर बाग बगीचे म रहने व बैठने उठने से मिलता है वह क्या किसी रत्न जटित तरह तरह के सामान सजे हुये महल में मिल सकता है? जो स्वाद व आनंद मेवा फलों में होता है वह क्या मिठाइयों आचारों व चटनियों में मिल सकता है। जो शान्ति बालू में सोने से मिलती है वह क्या मखमली गद्दों पर नसीब हो सकती है? हरगिज नहीं।

फिर भी फिल हाल हर एक मनुष्य अपने वस्त्रों का उपयोग करे और अपने दूसरे सुख भी भोगे कोई मनाई नहीं है। हां ज्यों ज्यों मानव जाति प्रकृति के निकट पहुं-चती जायगी त्यों त्यों मकान, कपड़े फर्नीचर, जेवर, औषधियां आदि उसके लिए अनावश्यक ही नहीं बल्कि भारस्वरूप होते जायेंगे। मनुष्य प्रसन्नता से उनके बिना रह सकेंगे। और जब मनुष्य बिलकुल सादा जीवन बिताने लग जायेंगे तो उन्हें बड़ा ही आनन्द व सुख प्राप्त होगा। उदाहरणार्थ यदि मानवजाति तम्बाखू, चाय, कहवा व अन्य हानिकर वस्तुओं की बजाय फलों की खेती

लग जांय तो मेरी राय में इतना सुख व आनन्द मिले कि जिसका कोई ठिकाना न रहे। इसलिये एक बार प्रकृति देवी की शरण में आइये। तभी हमें सच्चा स्वास्थ्य व सुख मिल सकेगा तभी हमारी आवश्यकताएं घटेंगी। अन्यथा नहीं।

वास्तव में कपड़ों की जरूरत हमको इसलिए पड़ती है कि हजारों लाखों वर्षों से प्रकृति विरुद्ध आहार विहार करते रहने के कारण हमारा शरीर बिलकुल दुर्बल व शक्ति-हीन होगया है और रिवाज भी कपड़ों का इतना होगया है कि हम समाज में कपड़ों के बिना जी ही नहीं सकते। बिना वस्त्रों के समाज में हमारी बड़ी हंसी होगी व लोक निन्दा भी होगी। लोग बेशरम कहेंगे। और इसीलिए हमें कपड़े पहिनने पड़ते हैं और जरूरी भी हैं ही, वरना तो कपड़े हमारे लिये किसी भी काम की चीज नहीं है बल्कि हमारे स्वाथ्य व आयु का सत्यानाश करने वाले हैं।

सिवाय खास खास मौकों के हमें कपड़ों के द्वारा अपने शरीर को सजाने की भी कोई जरूरत नहीं है और न यह इच्छा करने की जरूरत है कि इनसे हमारा शरीर सुन्दर मालूम देगा। सौन्दर्य तो चीज ही और है जो स्वाभाविक जीवन के सिवा किसी भी अन्य उपाय से प्राप्त नहीं हो सकता। क्या सुन्दर हिरन, तोता, मोर आदि जानवर

कपड़ों द्वारा सुन्दर लगते हैं ? धीरे-धीरे हमें वस्त्रों की आवश्यकता कम होती जायगी और वे हमारे लिये बेकार हो जायेंगे न उनके लिए हमे पैसे खर्च करने पड़ेंगे न कष्ट उठाना पड़ेगा और इस प्रकार हमारा जीवन सुखी हो जायगा। भला सोचिये आज कपड़ों की सख्या कितनी बढ़ गई। शिर पर टोप, टोपी, साफा, पगड़ी चाहिये। गले में नेकटाई, कालर, गुलूबंद चाहिये। फिर नीचे बनियान स्वेटर बन्डी चाहिये। ऊपर कमीज, कुरता, वास्कट, कोट, शेरवानी चाहिये। फिर लगोट, धोती, पाजामा, बिरजिस, पेन्ट, हाफ पेन्ट, सिलवार आदि चाहिए पावों में मौजे जूते चाहिएं। जितना बड़ा आदमी होगा उतनी ही अधिक संख्या कपड़ों की होगी। यही हाल स्त्रियों का है। पाजामे, लहंगे, धोतियां, कमीज, चोली, जफर, शाल दुशाले, साड़ियां आदि कितनी तरह के कपड़े चल रहे हैं। उन्हें तो आभूषण भी काफी चाहिए। खास कर मारवाड़ी समाज में पांव में दो तीन सेर चान्दी फिर बागड़ी, हाथों में, गले म, शिर में भारी भारी सोने के आभूषण चाहिए। शिर भी खूब कसा हुआ होना चाहिये हाथों में बड़े मोल का भारी चूड़ा चाहिये आदि कितनी बातें प्रचलित हैं। यदि मानव जाति अपनी इन आवश्यकताओं को धीरे धीरे कम करदे तो इतने रोग व कष्ट संसार में न रहेंगे। जो धन व समय इनमें खर्च होता

है वह शरीर सुधार में व लोक कल्याण में व्यय किया जा सकता है।

जितने भक्त व तपस्वी हुये उनके जीवन का अध्ययन करने से पता चलता है कि वे वस्त्रों का बहुत ही कम उपयोग करते थे केवल लंगोट या एक लम्बा ढीला कुरता रखते थे, खाल के जूते नहीं पहिनते थे, वास्तव में उन्हें भलीभांति मालूम था कि अधिक वस्त्रों से सदा ही भारी हानियां होती हैं, ईसाइयों में भी पहले के लोग केवल एक लबादा रखते थे, मुसलमानों में भी जितने बड़े बड़े फकीर हुये हैं वे सभी बहुत ही कम कपड़े पहिनते थे, हिन्दुओं में हजारों लाखों ऐसे सिद्ध पुरुष व महात्मा हुये हैं जो बिछाने को चटाई रखते थे और ओढ़ने के लिये सिर्फ एक कंबल और सिर्फ लंगोट ही पहने रहते थे, उनका समस्त शरीर ही बिना वस्त्रों के खुला रहता था।

वर्णाश्रम धर्म के अनुसार विद्यार्थियों को भी नंगे पांव नंगे शिर व केवल थोड़े व हलके वस्त्रों से ही जीवन व्यतीत करना पड़ता था, वानप्रस्थ व सन्यासियों के लिये भी वस्त्र पहिनना धर्म शास्त्रों ने मना कर रक्खा था, केवल लज्जा मात्र ढकने को वृक्षों की छाल पहिन कर रहना पड़ता था, मानों वस्त्र पहिनना उनके लिये पाप था। क्या इस शिक्षित सभ्यकाल में भी कोई बिना वस्त्रों के रह

सकता है ? क्या पूर्वजों की भान्ति केवल लंगोट या एक कुर्ते में हम लोग रह सकते हैं, आज हमें शिर से पैर तक अपटूडेट फैशनेबल पोशाक चाहिये वरना समाज में हमारी कोई क़दर नहीं, आंखों के आगे चश्मा भी चाहिये। स्त्रियों को ऊंची एड़ी वाला जूता भी चाहिये, क्यों न हो हम लोग शिक्षित व सभ्य हैं और हमारे पूर्वज पूरे शिक्षित सभ्य न थे, इसीलिये वे सैंकड़ों हजारों वर्ष जीवित रहते थे और हम मुश्किल से ५० वर्ष की आयु को पहुँचते हैं, वे सदा ही नीरोग व सुखी रहते थे और हम सदा ही अनेक रोगों से ग्रसित और दुःखी रहते हैं, पर यह सब दोष किसका है हमारी शिक्षा का, हमारे गुरु माता पिता आदि सभी हमें गलत रास्ते ले जाते हैं, प्रोफेसर साहब अपने फिजिकलकल्चर के लेक्चर में हमें यह सिखाते हैं कि बदन को कपड़ों से खूब सुरक्षित रखना चाहिये वरना फेफड़ों में सरदी से जर्मस् (कीड़े) हो जाते हैं। बचपन से मां बाप बच्चों को खास तौर पर गंभीर शिक्षा देते हैं कि बेटा सरदी जाड़ा आदि से बचो कपड़ों का खासतौर से ख़याल रखो।

यह बात तो हर एक मनुष्य की मौजूदा हालत पर निर्भर है कि वह प्रकृति की इच्छा के अनुसार कहां तक अपनी पोशाक का ढंग बदल सकता है और कहां तक

अपने कपड़ों को इस ढंग से बना सकता है कि स्वास्थ्य को बहुत ही कम हानि पहुँचे और यह कि वह बहुत से अधिक व खरचीले वस्त्र त्याग कर साधारण व कम कपड़ों से जीवन व्यतीत कर सकता है। जरूरत सिर्फ हिम्मत व शौक की है।

जितने भी नये कपड़े आयदा बनाये जावें उनमें खासतौर पर स्वास्थ्य के नियमों का ध्यान रखा जावे और जहाँ तक हो सके कपड़े सादा हों। खास कर स्त्रियों के वस्त्रों में तो बड़े ही सुधार की आवश्यकता है। वास्तव में जो सौंदर्य सादा व कम वस्त्रो में है वह अधिक व फैशनेबल वस्त्रों में हो ही नहीं सकता। फैशन के भूत से जो पागल हो रहे हैं उन्हें तो यह बातें बहुत ही कम पसंद आवेंगी। रही इज्जत व क़द्र की बात सो इसी जमाने में देख लीजिये। महात्मा गांधी जी कितने कम व सादे वस्त्र पहिनते हैं उनकी क़द्र आज एक सम्राट के समान होती है क्या सारी इज्जत वैभव व सुख फैशन में है ? हरगिज नहीं। आज कल तो अधिक व फैशनेबल वस्त्र पहिनने वालों की क़द्र ही नहीं होती। यही हाल स्त्रियों का भी है, अधिक कीमती कपड़े पहिनने वाली स्त्रियों की अपेक्षा सादे वस्त्र व नाम मात्र को आभूपण पहिनने वाली ही योग्य महिलाएं समझी जाती हैं।

एक बात और है, जो स्त्रियां या पुरुष सुन्दर वस्त्र व आभूषण द्वारा सुन्दर दिखाई देने की इच्छा रखते हैं वे बड़ी भारी भूल करते हैं। ऐसी कल्पना मृगतृष्णा के समान मिथ्या है जो दूरसे सुन्दर नजर आती है पास जाने पर कुछ नहीं। भला सोचिये हजारों रुपये की बहुमूल्य पोशाक व भारी आभूषण पहिने हुये नाचने वाली वेश्या क्या एक सादी सी पोशाक पहिनने वाली भले घर की स्त्री से सुन्दर मालूम देगी? हरगिज नहीं। केवल प्रकृति ही सुन्दर है, जो कुछ प्रकृति विरुद्ध है वह सब भद्दा है कुरूप है, बाग व बन में खिलने वाले पुष्प कितने सुन्दर होते हैं, जंगल की नग्न गिलहरी कितनी प्रसन्नता से और फुरती से एक वृक्ष से दूसरे वृक्ष पर उछलती फिरती है! मनोहर शोभायमान हिरन बिना शृङ्गार के कैसा सुन्दर मालूम देता है और कैसी छलांगें मारता है। जंगली पक्षी सुन्दर बोली बोल कर हृदय को मोहित कर लेते हैं। सारांश यह कि सौंदर्य स्वाभाविक जीवन से ही मिल सकता है। कृत्रिम उपायों से तो रहा सहा सौंदर्य भी नष्ट हो जाता है।

गौतम-पत्नी अहिल्या जो बन में स्वतन्त्र प्रकृति में रहती थी वल्कल वस्त्र पहिनती थी और स्वाभाविक भोजन कन्द मूल फल आदि जिसका भोजन था, कितनी रूपवान् व मनोहर थी जिस अलौकिक सौंदर्य पर देवराज इन्द्र भी

मुग्ध हो गये थे। प्रकृति की शरण में पली हुई व
रहने वाली शकुन्तला कितनी मनोहर थी जिसके अ
स्वाभाविक सौंदर्य का वर्णन महा-कवि कालिदास
अपने ग्रन्थों में किया है। उनके रहन, सहन, खान,
स्वाभाविक थे वे पाउडर नहीं लगाती थी न बहु
वस्त्रा भूषण ही पहिनती थी न व पान खाती थी न दां
मिस्सी लगाती थी और न वे नेत्रों में काजल व सुरम
लगाती। फिर उनका अंग-अंग ऐसा मनोहर क्यों,
जिसकी महिमा कवियों ने गाई है। इसका उत्तर बहुत
सरल है। सौंदर्य स्वाभाविक जीवन से ही मिल सकता
केवल शुद्ध-रक्त के संचार से सौंदर्य प्राप्त होगा और
शुद्ध तभी हो सकता है जब हम एक बार फिर अस्वा
विकता छोड़ेंगे। जब हम अनेक प्रकार की प्रकृति वि
तैय्यारियां मिठाइयां आचार, मुरब्बे, चाय, कहवा,
हुये पदार्थ व अग्नि से पके हुये पदार्थ खाना छोड़
केवल कच्चे दूध, फल और मेवे का भोजन करेंगे
हमारा बिछौना बजाय मखमली व मोटे गद्दों के पृ
माता होगा, जब हम शुद्ध वायु में रहेंगे। इन उपायों
सिवा करोड़ उपायों से भी स्वास्थ्य-व सौंदर्य प्राप्त न
हो सकता। अस्तु।

ज़रा अब हमारे वर्तमान स्त्री पुरूष व बच्चों का भी हाल सुनिये। कोई महाशय इतने मोटे पेट के, बादी भरे हुये होते हैं कि उनसे चला ही नहीं जाता, और दिखने में भैंस से अच्छे नहीं मालूम देते। दूसरे महाशय बहुतही दुबले भद्दी शकल के गन्दे व कुरूप होते हैं। तीसरे की खोपड़ी गजी है। चौथे महाशय रीछ के से बालों वाले हैं, भला ये लोग सुन्दर वस्त्राभूषण पहिन लें तो क्या सुन्दर मालूम देंगे।

अब स्त्रियों को भी देखिये अधिकाँश काली, मोटे पेट वाली, भद्दी शकल की डायन सरीखी मिलेंगी। उनकी भारी भारी पोशाकें व जेवर कभी उनकी शोभा नहीं बढ़ा सकते न ऐसी कुरुप स्त्रियाँ अपने सम्बन्धियों को न दूसरों को अच्छी लग सकती हैं। इसलिये रूप-यौवन की कामना करने वालों से मेरी प्रार्थना है कि वे अस्वाभाविक जीवन छोड़ कर प्रकृति की शरण में जायें तभी वे स्वयं प्रसन्न रह कर दूसरों को भी मोहित कर सकेंगे।

बहुत से मनुष्य आज कल बेत व छड़ी भी रखना पसन्द करते हैं। मेरी राय में तो सिवा मजबूरी के या किसी खास जरूरत के विना लकड़ी या छड़ी हाथ में न होनी चाहिये क्योंकि इससे स्वास्थ्य को उल्टी हानि होती है, प्रकृति हर एक कार्य में अटल है वह किसी को

रिआयत करना नहीं जानती, स्वयं अपना अनुभव ही आपही सिद्ध कर देगा कि वास्तव में बिना बेत या छड़ी के चलना स्वास्थ्य के लिये अधिक उपयोगी है।

वस्त्रों की भाँति हमारी सजावट मेज कुर्सियां भी अधिकांश प्रकृति विरुद्ध हैं और बहुधा स्वास्थ्य के लिये बड़ी ही हानिकर होती हैं। यदि सच पूछा जाय तो पहिले के लोग स्वतन्त्र प्रकृति में रह कर स्वाभाविक सजावट पसन्द करते थे। वे तारों से आच्छादित सुन्दर स्वर्गीय आकाश के नीचे रहते थे। सुन्दर शीतल वृक्षों की छाया में सोते थे। नगी धरतीही उनका बिछौना था। सुन्दर पौदों से फूलों से हरे हरे वृक्ष आदि से ही उनका वह रम्य घर शोभित रहता था। मगर आज घरों की सजावट में लाखों रुपये खर्च किये जाते हैं। हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति के अनुसार सजावट का सामान रखता है। झाड़ फानूस रंग बिरंगी तस्वीरें, गुलदस्ते बढ़िया मेज कुर्सी बड़े बड़े कांच कालीन गद्दा तकिये खिलौने आदि अनेक प्रकार के प्रकृति विरुद्ध सामान में बहुत साधन व समय नष्ट किया जाता है। अलबत्ता कहीं २ सजावट कुछ प्रकृति के उद्देश्यों के अनुसार होने लगी है अर्थात् कुछ लोगों को सुन्दर पौदे फुलवाड़ी बेलें आदि लगाने का शौक पैदा हो चला है। ऐसे ही लोग सजावट का आनन्द भी ले सकते

है और स्वास्थ्य भी सुधार सकते हैं। सबसे जरूरी बात यह है कि गद्देदार मुलायम मेज कुर्सियों को हटा दिया जावे क्योंकि मुलायम गद्दों पर बैठने से शरीर के कुछ भाग गरम हो जाते हैं और इन हिस्सों में खून इकट्ठा हो जाता है जिससे अनेक प्रकार के रोग थकावट सुस्ती, नामर्दी कमज़ोरी आदि उत्पन्न होते हैं और रक्त के सचार में भारी बाधा होती है। यही कारण होता है कि नरम गद्दी तकियों के सहारे बैठने वाले सेठ, मुनीम, हाकिम आदि बहुधा कमजोर रोग ग्रसित देखे जाते हैं। बवासीर, अण्डकोष वृद्धि आदि का भी एक कारण मोटे गद्दों पर बैठना और सोना है। मोटे मोटे रूई के बिछोनों पर सोने से, गद्देदार कुर्सियों पर बैठने से व गद्दी पर बैठने से हमारे शरीर पर बड़ा ही भयकर प्रभाव पड़ता है। जरूरत से ज्यादा गरमी पैदा होती है रक्त बिगड़ जाता है और शरीर की नसें कमजोर पड़ जाती हैं। मेरे तो यह बात समझ में ही नहीं आती कि लोगों को नाना प्रकार के सामान मेज कुर्सी आदि से सजे हुए चन्द कमरों में कैसे आराम मिलता है जहां सदा ही अन्धकार व गरदा भी रहता है। आदत होने पर हानिकर बातों में भी सुख मालूम होने लग जाता है। आज मानव जाति गद्दों की व कपड़ों की ऐसी आदि हो रही है कि यह जानते हुए भी कि इन से हमारा स्वास्थ्य नष्ट होता है

फिर भी हम इन का उपयोग नहीं छोड़ सकते। छोड़ना तो दूर रहा हम वस्त्रों को कम भी नहीं कर सकते।

बजाय गद्देदार कुर्सी मेज के अगर चमड़ा लगी हुई मेज कुर्सी काम में लाई जावे तो ठीक होगा। सीधी साधी लकड़ी की कुर्सियां, मेज, टेबल आदि व बैंत की बनी हुई कुर्सी वगैरह भी ठीक होती हैं। देहातों में ऐसा ही फर्नीचर काम में लाया जाता है। यही हाल पलग आदि के विषय में समझना चाहिए। लोहे से काठ का पलग अच्छा होता है और निवार के पलग की अपेक्षा मूंज (जेवड़ी) का पलंग अधिक स्वास्थ्य कर होगा। इतना ही नहीं जेवड़ी से भी जो पलंग बनाया जाये उनको इस प्रकार बनाया जाये कि ताने व बाने के बीच हवा के आने जाने के लिए जगह खाली रखी जाय। बिल्कुल सटा कर ताना बाना न लगाया जावे क्योंकि सोते समय शरीर को नीचे से भी हवा लगती रहनी चाहिए। निवार के बने पलगों पर सोने से यह हानि भी होती है कि नीचे से हवा का आना बन्द हो जाता है और स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

आजकल दुकानदार वगैरह बहुत मोटे रुई के गद्दे बिछाकर उनपर काम करते हैं यह बहुत बुरी बात है। लोग उसमें बड़ा आराम समझते हैं पर है बड़ा दुःख। अनेक रक्त विकार मोटा पन आदि शिकायतें पैदा होती हैं क्योंकि

अच्छा हो अगर उनके बजाय हल्की दरी चादर वगैरह बिछा कर बैठने लगें। सब से बढ़कर बात तो यह हो कि किसी प्रकार की नरम घास आदि के गद्दे बिछाने के काम में लाए जावें। प्राचीन ऋषि कुशासन या मृग चर्म ही बिछा कर बैठना पसद करते थे। जिससे उन्हें कैसा आराम मिलता था और स्वास्थ्य को हानि भी नहीं होती थी।

एक बात और कहूंगा। आज कल दरवाजों व खिड़कियों को भी अजीब ढङ्ग से सजाया जाता है। पहिले के लोग खिड़कियों को न सजाया करते थे न परदे ही लगाते थे जिससे रोशनी व हवा बराबर अन्दर आती थी। मगर आज बड़े घरों में खिड़कियों के जब तक सायवान न हो और चिक न हों तब तक उनकी शान ही नहीं रहती। इसके लिये यह ठीक बात है कि खिड़कियों के हल्के हवादार परदे लगाए जावें जो वक्त जरूरत लगा दिए जावें और फिर हटा दिए जासकें। हमेशा के लिए खिड़कियों को इस तरह सजाना कि हवा व रोशनी आ ही न सके बहुत ही बुरी बात है।

बिछौने

अब मैं हमारे बिछौनों के विषय में दो शब्द कहूँगा। मेरे खयाल में तो मनुष्य का असली स्वाभाविक बिछौना

पृथ्वी माता है । वस्त्रों व घरों के आविष्कार से पहिले सभी मनुष्य खुली नगी भूमि पर सोते थे। धरती बिछौना व आकाश ओढ़ने की चीज थे इसलिये मेरी राय में सच्चा आराम, सच्चा सुख इसी प्रकार के स्वभाविक व ईश्वरदत्त बिछौने पर सोकर मिल सकता है। खुली भूमि पर सोने से स्वास्थ्य को कितना अधिक लाभ होता है पृथ्वी में कैसी अद्भुत रोग निवारक शक्तियाँ मौजूद हैं आदि बातों का विस्तार पूर्वक अलहदा पुस्तक में लिखने का यत्न करूंगा यहां पर इतना ही कह देना उचित समझता हूं कि पृथ्वी के अलावा जितने प्रकार के बिछौने हैं वे सब प्रकृति विरुद्ध हैं और मानव स्वाध्य का सत्यानाश करने वाले होते हैं। उनसे कभी लाभ नहीं होता।

मनुष्य लगभग अपने जीवन का आधा भाग बिछौना में बिताता है। बिछौने में सोने से वह आशा रखता है कि उसे विश्राम व बल मिलेंगे व स्वास्थ्य भी सुधरगा। इसलिये बिछौनों पर खास तौर पर ध्यान देने की जरूरत है और उन्हें इस प्रकार बनाये जावें ताकि प्रकृति की मांगें पूरी होती रहें।

आज बिछौने इतने गलत तरीके पर बनाये जाते हैं कि सिवा हानि के कोई लाभ होता ही नहीं। बिछौने या तो मोटे २ रुई गद्दों के होते हैं या और गरम चीजों के

बनाए जाते हैं जिनपर सोने से शरीर जरूरतसे ज्यादा गरम रहता है और जठराग्नि पर बड़ा धक्का पहुंचता है। मोटे मुलायम गद्दों पर सोने वाले सदा रोगी व कमजोर रहते हैं।

बिछौनों के तीन अङ्ग हैं, पलंग चारपाई, बिछौना ओढ़ना। सब से पहिले में पलंग या खाट के बारे में लिखूंगा। अधिकांश पलग या चारपाई निवार, मू ज सुतली या लोहे व काठ के बनाए जाते हैं। सबसे अच्छे आरोग्यदायक पलंग मूज के होते हैं उनमें भी वे चारपाइयां जो छीदी बनी होती हैं जिन पर सोते समय बदन को हवा नीचे से भी लगती रहती है। निवार के पलंग में आराम चाहे मिले पर शरीर को हानि होती है। जो हिस्सा निवार के पलंग पर रहता है उस पर हवा नहीं लगती। सुतली वगैरह के घने पलग अच्छे नहीं होते। केवल शौक की चीज हैं। लोहे के पलग मजबूत जरूर होते हैं पर काठ के पलङ्ग के समान आरोग्य दायक नहीं होते।

बिछौने बहुत मोटे अच्छे नहीं होते। पख आदि के बने हुए बिछौने बड़े ही हानिकर व रोगकारक होते हैं। हलके पतले कम रुई वाले बिछौने ठीक होते हैं गरमी में पतली सूत की दरी या चादर का बिछौना ही बहुत काफी होता है बिना बिछौने खरैरी (अकेली) चारपाई, बढ़िया

बिछौना होता है । कुश व अन्यघास पत्ते आदि की चटाइयां बड़े ही लाभप्रद बिछौने हैं । उन पर सोने से शरीर को बड़ा लाभ होता है । शरीर को प्रकृति विरुद्ध गरमी नहीं पहुंचती और आसानी से हवा लगती रहती है जठराग्नि को भी सहायता मिलती है । इसके सिवा घास तृण, कुश आदि के बिछौने गरमी में ठंडे व जाड़े में गरम रहते हैं बाजारो में आजकल अनेक प्रकार की उत्तम २ चटाइयां मिलती हैं वे खरीदकर बिछौनों के काम में लाई जा सकती हैं। प्राचीन आर्य्य कुश का ही बिछौना अधिक पसंद करते थे पर आज तो हमें उन बातों से घृणा है तरह २ के हानिकर बिछौने तैयार किये जाते हैं जिन में बाह्य सौंदर्य चटक मटक व रोग कारक सहूलियत यही होत हैं लाभ का अंश भी नहीं । सभी यह बात जानते हैं कि सादगी अच्छी होती है पर करते हैं विपरीत । जाड़े में ऊन के गद्दे काम में लिए जा सकते हैं। इस विषय में हर एक मनुष्य परिस्थिति के अनुसार प्रकृति के उद्देश्यों को सामने रखकर सुधार कर सकता है सर्व श्रेष्ठ बिछौना तो पृथ्वी ही है ।

यही बात ओढ़ने के विषय में है जितने हल्के पतले हवादार कपड़े ओढ़े जावेंगे उतना ही लाभ होगा । सोते समय मुंह खुला रखना ठीक है इसके सिवा रात को बहुत

से लोग बिछौनों में भी कपड़े पहिन कर सोते हैं यह बड़ी
ही भयंकर भूल है । जहां तक सरदी लगे गरमी न आवे
वहां तक तो ठीक है पर बिला जरूरत कपड़े पहिनना
और खास रात को, यह तो बड़ी ही भयंकर भूल है।
मगर कितने ऐसे लोग हैं जो इस बात की तरफ़ ध्यान
देते हैं। चारों तरफ अन्ध विश्वास छाया हुआ है। कपड़ों
से इस बुरी तरह शरीर को लपेटा, कसा व ढका जाता है
कि वायु देवता पहुँच तक नहीं सकते, क्या ! इसी लिए
कि लोगों का खयाल है कि खुले बदन रहे और सरदी
जुकाम लगी और आफत आई। मगर यह भी कैसी शोच-
नीय भूल है।

कहावत प्रसिद्ध है "बकरे की माँ कब तक कुशल
मनावेगी" आखिर बकरा तो निर्दयी कसाई के हाथ मारा
ही जायगा। यही हाल मनुष्य जाति का आजकल हो
रहा है। चाहे जितना ही हम रोगों से बचने के लिये
कपड़ों से शरीर को ढकते रहें, चाहे जितनी दवाइयां लेकर
रोगों को शरीर के अन्दर दबाते रहें पर बलवान् प्रकृति
एक दिन अकाल ही हमें इसका दण्ड देगी। आये दिन हम
देखते हैं हट्टे कट्टे जवान हार्टफेल्ल होने से (हृदय की
गति रुक जाने से) अचानक मर जाते हैं। बहुतेरे कालेरा
(हैजा) आदि के शिकार होकर मर जाते हैं। क्या ——

कोई उपाय है। मैं तो निश्चय पूर्वक कहूंगा कि ऐसी अचानक मौतें अधिकांश वे लोग पाते हैं जो सदा ही दिन रात कपड़ों से बुरी तरह लदे रहते हैं। कभी भी बेचारी शरीर रुपी मशीन को हवा नहीं लगने देते।

जब तक हम लोग इस तरफ से बहरे बने रहेंगे कभी सुधार हो ही नहीं सकता। रात को बिछौने में बचा तड़-फता है कपड़े फेंकता है मगर मूर्ख, झूठे स्नेह में भरी माता जबरदस्ती बच्चे को उढ़ा देती है। गरमी से घबराकर बचा कुरता कोट फेंक देता है मगर हितचिंतक माता डरा धमका कर बहका कर, बच्चे को कपड़े पहिनने को मजबूर करती है। कितना अंधेर है! कितना अंध विश्वास है। वह यह नहीं समझती कि वह अपने बच्चे के स्वास्थ्य पर कुठाराघात कर रही है।

बाबू साहब दफ्तर से घर आकर गरमी से घबरा कर कपड़े उतार कर फेंक देते हैं व शिर से साफा पगड़ी उतार कर बैठते हैं और हवा लगने के लिये बदन खोल कर खिड़की के सहारे बैठते हैं ताकि शान्ति मिले मगर घर वाले कहते हैं पसीना सूख जाने दो पीछे कुरता उता-रना। जुकाम हो जायगी। क्या बढ़िया सलाह है कितना गलत खयाल है। सरदी से व हवा से कितना भय हम लोग रखते हैं मानों सरदी व हवा हमारे शत्रु हैं और

ईश्वर ने मानव जाति के नाश करने लिये ही इन्हें बनाया है।

वन का सुन्दर पक्षी कोई कपड़े नहीं पहिनता। जाड़े गरमी बरसात सदा नगा रहता है। उन्हें कोई कष्ट नहीं होता। उन्हें जुकाम नहीं लगती। दरख्तों पर छलांग मारने वाले बंदर आदि कपड़े नहीं पहिनते क्या उन्हें जाड़ा नहीं लगता। क्या उनका शरीर मनुष्य शरीर से अधिक बलवान है? क्या उनके बड़े बड़े बाल होते हैं? नहीं इसका कारण यह है कि मनुष्य बुद्धिमान है और पशुपक्षी सब निर्बुद्धि हैं। पशुपक्षी प्रकृति की आज्ञानुसार जीवन व्यतीत करते हैं और मनुष्य प्रकृति विरुद्ध मन माना जीवन व्यतीत करते हैं। वे निर्लज्ज हैं। मनुष्य लज्जा शील हैं। वे सदा नीरोग सुन्दर दीर्घायु व सुखी व प्रसन्न रहते हैं और मनुष्य स्त्री बच्चे अधिकांश सदा ही रोगों से घिरे हुये कुरूप, अल्पजीवी, दुःखी व शोक से भरे हुये रहते हैं। थोड़े से मनन से इसका भेद खुल जायगा।

अस्तु स्वभाव विरुद्ध भोजन से अर्थात् फल, मेवा, दुग्ध आदि से भिन्न अन्न, मसाले, दाल मांस, मदिरा तबाखू व अन्य प्रकृति विरुद्ध चीजें खाते रहने से हमारा रक्त इतना खराब हो गया है हमारी खाल इतनी नाजुक हो गई है कि हमें सरदी गरमी बरसात बरदारत नहीं होती

और सदियों से यही हाल है इसके सिवा लगातार कपड़े पहिनते रहने से भी अंग प्रत्यंग अत्यंत नाजुक होगये हैं। यह बात हरगिज नहीं है कि हम बिना कपड़ों के रह ही नहीं सकते। धीरे धीरे आदत होने से न जाड़ा मालूम देगा न बरसात में कष्ट होगा न गरमी सतावेगी। शरीर धीरे धीरे नीरोग व सुन्दर व बलवान बनता जायगा।

एक बात और है वह यह कि मैले व फटे हुये व अधिक जीर्ण वस्त्र व जूते आदि मानव शरीर के लिये बड़े ही घातक होते हैं। अनेक रोग तो उत्पन्न होते ही हैं, साथ साथ ऐसे जीर्ण वस्त्रादि दुर्भाग्य व आपत्तियों के भी कारण बनते हैं। इसलिये जिसकी जैसी परिस्थिति हो मैले फटे जीर्ण वस्त्र आदि का यथा शक्ति त्याग करना चाहिये और जहां तक हो सके नवीन, उत्तम, स्वच्छ वस्त्रों का उपयोग करना उचित है। खादी पहिनने वाले जहां तक हो सके अच्छे सूत की बनी खादी पहिनें बहुत मोटे सूत के कपड़े पहिनना स्वास्थ्य व सौभाग्य दोनों के विरुद्ध है मेरी राय में नग्न रहना बहुत ही श्रेष्ठ है पर जीर्ण वस्त्राभूषण धारण करना योग्य नहीं है।

नंगे शिर रहना अच्छा है परन्तु फटा जीर्ण साफा, पगड़ी, टोपी पहिनना बुरा है नंगे पांव फिरना कहीं अच्छा है पर अनेक रोग व पीड़ाओं के आगार जीर्ण जूते

पहिनना ठीक नहीं है। नंगे बदन रहना ठीक है पर मैले, कई थेकली लगे हुये, जीर्ण कुरते, कोट आदि वस्त्र हरगिज नहीं पहिनना चाहिये। केवल लंगोट पहिन कर रहना ठीक है मगर जीर्ण धोती, पाजामे आदि पहिनना ठीक नहीं है। इसी प्रकार नंगी, धरती, बालू रेत या घास पर बिना बिछाये सोना बहुत ही उत्तम है परन्तु मैले कुचैले, फटे हुये, बदबूदार गूदड़ या जीर्ण चादर ओढ़िये पर या टूटी हुई गली हुई चारपाई पर सोना बहुत बुरा है।

इसी प्रकार हाथ में, या पत्तों पर पत्तल में भोजन करना उत्तम है परन्तु फूटे हुये, मैले, जीर्ण कीमती बरतनों में भी भोजन करना या जल पीना बुरा है बाग बगीचे, या जंगल में रहना उत्तम है परन्तु गंदी सड़ी गलियों वाले तंग, बदबूदार, व अंधेरे और सर्द मकानों में निवास करना बहुत ही बुरा है चाहे वे निरे सोने चांदी से ही क्यों न जड़े हों। अस्तु कहने का सारांश यह है कि जो वस्तुएं चाहे मकान हो, चाहे कपड़े या बरतन हो, या अन्य उपयोग में आने वाली हो वे सब सुन्दर व मन को प्रसन्न करने वाले हों वे ही काम में लिये जाना ठीक है, वरना उनके बिना ही रहना अच्छा है।

वस्त्रों के विषय में मेरी सम्मति

आज कल लोगों की यह धारणा है कि वस्त्र, उनके शरीर के एक अंग हैं और इसलिए वे दिन रात सरदी गरमी बरसात हर समय कपड़ों से लदे रहते हैं यहां तक सरदी गरमी के मौसम में भी वस्त्र रहित रहना बुरा समझते हैं चाहे जरूरत हो या न हो कपड़े जरूर पहनेंगे सदियों से यह वस्त्रों की आदत इतनी दृढ़ होगई है कि इसे दूर करना बड़ा ही कठिन हो गया है यदि कोई मनुष्य हिम्मत करके वस्त्रों का उपयोग कम करता है तो लोग बुरा कहने लगते हैं। मेरी तो यह दृढ़ धारणा हो चली है कि मानव समाज वस्त्रों के जरिये अपने स्वास्थ्य का सर्वनाश कर रही है अनेक बार के अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि शरीर पर से वस्त्र उतार कर फेंक देने से शरीर को ऐसी शान्ति व दृढ़ता मिलती है जो कहने में नहीं आ सकती।

वस्त्रों के विषय में नियम

१—रात को हो सके तो पूर्ण रूप से नग्न होकर शयन करना उचित है इससे रात्रि में शरीर हवा से यथोचित लाभ उठा सकेगा और श्वासोच्छ्वास में जो बाधा कपड़ों से हो सकती है वह न होगी। वस्त्र पहिन कर सोना बहुत ही बुरा है नींद भी अच्छी तरह नहीं आती।

२—पांच वर्ष तक के बालकों को यथा शक्ति बिल-कुल नंगा रहने दिया जावे अन्यथा उनका सदा के लिये कमजोर रोगी हो जाएगा। वस्त्र रहित बच्चे प्रसन्न चित व माता पिता के हृदय को आनन्द देने वाले होते हैं पर आज माताएं अज्ञान वश दिन रात बच्चों को कपड़ों की कई तहों में इस प्रकार लपेटे रहती हैं कि बच्चा हाथ पांव भी नहीं हिला सकता।

३—रुई के कोट, शेरवानी व लबादे जहां तक हो सके कम कर देने चाहिये ताकि शरीर पर आबवायु का स्पर्श अच्छी तरह होता रहे। रुई बदन को कमजोर कर देती है।

४—हर एक प्रकार के रोगी को यथा शक्ति वस्त्रों का उपयोग छोड़ देना जरूरी है। रोगों में मल पदार्थ तेजी से शरीर में होकर निकलते रहते हैं और वस्त्रों से इस कार्य में भयंकर बाधा होती है। इसके सिवा कपड़े पहिनने से शरीर के अन्दर की गरमी अच्छी तरह बाहर नहीं निकल पाती और यही कारण है कि ज्वरादि रोगों में अधिक वस्त्र धारण करने वाले बहुत से रोगी अकाल ही मारे जाते हैं। खेद है चिकित्सक लोग रोगों में वस्त्रों की हानि पर ध्यान तक नहीं देते। एक बात और है। हाड माँस के बने इस शरीर को प्रकृति ने खाल से इस प्रकार

ढक दिया है कि अन्य किसी ऊपरी वस्त्र की आवश्यकता ही नहीं रखी है मगर आज हम कपड़ों को शरीर का एक अंग समझने लगे हैं तभी संसार रोगों से ऐसा घिरा हुआ है। लोग कहते हैं वस्त्रों के अभाव से रोग होते हैं मैं कहता हूँ कपड़े ही बहुत सी बीमारियों के कारण हैं। अगर लोग वस्त्र पहिनना कम करदें तो बहुत से रोगों का संसार में नाम निशान भी न रहे।

प्रकृतिक चिकित्सक का यह पहला कर्तव्य है कि जब किसी रोगी की चिकित्सा के लिये उसको बुलाया जावे तो वह सब से पहले रोगी के सब कपड़े उतरवा दे और कुछ समय के लिये बिलकुल नग्न रखे या हो सके तो केवल एक हल्का सा वस्त्र लज्जा मात्र ढकने को रहने देवे और अगर रोगी मोटे रुई के या ऊन के बिछौनों पर सो रहा हो तो उसके नीचे से वे सब बिछौने निकलवा दे और उसे कुछ काल बिना बिछौने नंगी धरती पर रखे और बिना कपड़ों के टहलावे। ऐसे करने से भारी शांति और आरोग्य मिलेंगे।

मुझे हंसी भी आती है और अफसोस भी होता है कि आज के लोग भेड़ों से कहीं ज्यादा मूर्ख हैं वे कभी सोचते ही नहीं कि कपड़े हमारे स्वास्थ्य का कैसा सत्यानाश करते हैं और खास कर जब हम रोगों के शिकार होते हैं

तब तो कपड़े बड़े ही हानिकर हो जाते हैं । मगर हमारे चिकित्सक अव्वल तो वस्त्रों पर ध्यान ही नहीं देते और देते भी हैं तो सिर्फ सफाई रखने का आदेश करके रह जाते हैं ।

उन्हें मालूम नहीं है कि एक क्षण भी रोगी शरीर को कपड़ों से ढके रखना रोगों को बढ़ाना है और यह कि अगर रोगों में कपड़े छोड़ दिये जावें या बहुत कम पहिनाये जावें तो रोगी इतना कष्ट नहीं पावेंगे और इतनी मृत्यु न होंगी । अव्वल तो अन्दर की गरमी सताती है फिर हवा की गरमी दुख देती है रहे सहे अनाप शनाप कपड़ों से बेचारे रोगियों को लाद दिया जाता है ऐसी हालत में हमारे रोगी अगर मर जाते हैं तो हमें आश्चर्य नहीं करना चाहिये । बीमार कहता है वैद्य जी मुझे कपड़े नहीं सुहाते हुक्म हो तो उतार फेकूं मगर भाग्य विधाता फरमाते हैं भाई सरदी का झोंका लग जायगा । इतना ही नहीं उसके कमरे के भारी भारी परदे लगाकर कैद रखा जाता है ।

बचारा गरीब बच्चा सौड़ व रजाई के अन्दर रोता है लात फटकारता है मानों वह यह जाहिर करता है कि मुझे इस बन्धन से निकालो मगर मूर्ख निर्दई माता जबरदस्ती उसे उढ़ा [illegible] र इस प्रकार बच्चे के

अन्याय किया जाता है। मेरा कहने का यह मतलब हरगिज नहीं है कि कपड़े पहिनना ही न चाहिये। मगर इतना अवश्य कहूंगा कि जहां तक हो सके कपड़े बहुत कम पहिने जावें और समय समय पर खुले बदन रह कर ठंडी हवा धूप आदि लगाई जावे।

सारांश यह है कि हर एक मनुष्य अपनी परिस्थिति अनुसार धीरे धीरे कपड़े पहिनना कम करता जावे और खुले बदन रहने का अभ्यास करे फिर उसे मालूम हो जायगा कि वास्तव में अधिक वस्त्र पहिन कर मानव समाज किस प्रकार अपने शरीर के साथ अन्याय कर रहा है और यह भी अनुभव होजायगा कि कपड़े छोड़ने से जठराग्नि कैसी प्रबल हो जाती है और रोग समूह कैसी जल्दी भाग जाते हैं इसलिए मेरा उपदेश है कि हर एक मनुष्य इस पर विचार करे और साधन करें। पुराने रोगी तो वस्त्र छोड़ कर बड़े सुखी होंगे। वस्त्रों की गुलामी से बचिये फिर आपको डाक्टर वैद्य हकीमों की गुलामी न करनी पड़ेगी। खरच भी कम होगा शरीर भी ठीक होगा मन प्रसन्न रहेगा। सौन्दर्य व आयु बढ़ेगी।

फिर बच्चे इतने कमजोर बुजदिल नहीं होंगे और न स्त्रियां ऐसी कुरूप होंगी और न पुरुषवर्ग इतने अल्प जीवी व रोगी होंगे। भगवान इस देश के लोगों की ऐसी बुद्धि

दे कि वे वस्त्रों की हानियां समझें और धीरे धीरे उन्हें छोड़ते जावें। वैद्य हकीम डाक्टर भी यह समझलें कि वस्त्रों का चिकित्सा में प्रधान स्थान है और सभी रोगों में (खासकर जीर्ण रोगों में) कभी सफलता न होगी अगर वस्त्र पहिनना न छोड़ा जावे। विचार कीजिये और और मेरे कथन की सचाई का अनुभव स्वयं ही आप को हो जायेगा।

॥ समाप्त ॥

—: आवश्यक सूचना :—

हमारे यहां से प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला निकल रही है इसमें अनेक परम उपयोगी सबके काम की पुस्तकें निकल रही हैं जिन्हें पढ़कर हर एक मनुष्य बिना किसी वैद्य हकीम डाक्टर की सहायता के बिना कोई दवा खाए केवल स्वाभाविक उपचारों से अपने व दूसरों के बड़े से बड़े रोगों की चिकित्सा कर सकेगा पुस्तकें पढ़ने से इनका महत्व आप स्वयं जान जावेंगे।

१ ज्वर के कारण व चिकित्सा [छप गई]

मूल्य ≡) डाक –) अगर आप चाहते हैं कि भयंकर बुखार से सहज में छुटकारा मिल जाय और मृत्यु भी न आवे तो इस पुस्तक को मंगाकर पढ़ें। फिर हर एक प्रकार की बुखार मिटाना आप हाथ का खेल होगा। ऐसी पुस्तक हिंदी में आज तक नहीं छपी।

२ "मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है

मूल्य ।≈) डाक –) (छपगई) इस पुस्तक में यह बताया गया है कि सब रोग केवल मिट्टी से कैसे अच्छे हो सकते हैं। मिट्टी के आश्चर्य जनक रोग निवारक गुणों को पढ़कर आश्चर्य हुए बिना न रहेगा। हर एक गृहस्थी के बड़े ही काम की है।

३ "वस्त्रों का स्वास्थ्य पर भयंकर प्रभाव"

मूल्य ≈) डाक –)

इस पुस्तक में भली भांति वर्णन किया गया है कि मनुष्य जाति रात दिन कपड़ों से शरीर को लादकर किस प्रकार कमजोर, बीमार हो गई है।

प्रताप प्रिंटिंग प्रेस, लाहौरी गेट, देहली में छपा।

॥ श्री हरिः ॥

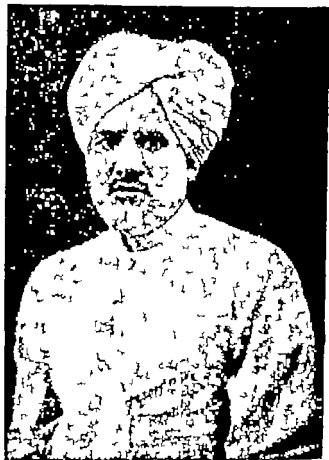
प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला नं० २

मिट्टी सभी रोगों की रामबाण औषधि है

लेखक
युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल N D

प्रकाशक
प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थ माला कार्यालय
पो० कांवट (जयपुर स्टेट)

प्रथम बार १५०० } सन १९४२ ई० { मूल्य ।=) पांच आना

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रंथमाला के संरक्षक

श्रीमान् सेठ प्रभुदयाल जी पोद्दार ।

मालिक फर्म—रायसाहब सेठ विरधीचन्द प्रभुदयाल,

बैंकर्स एण्ड गवर्नमेन्ट कन्ट्रेक्टर्स,

पो० फतेहपुर (जयपुर स्टेट)

❀ श्री हरि ❀

मिट्टी चिकित्सा लिखने का मेरा यह उद्देश्य है कि आज हमारे देश में बहुसंख्यक लोग सच्ची चिकित्सा विधि न जानने के कारण बहुत ही कष्ट उठा रहे हैं। रात दिन वैद्य, हकीम, डाक्टरों की गुलामी करके व अपार धन खर्च करके भी रोगों से लाखों प्राणी हर साल मर जाते हैं। बड़े-बड़े विद्वान, वैद्यराज डाक्टर आदि अनेक उपाय करके भी रोगों को समूल नष्ट करने में असफल हो रहे हैं। आए दिन सैंकड़ों नवीन औषधालय अस्पताल, नर्स-हाऊस आदि खोले जा रहे हैं, परन्तु इन से बजाय घटने के सर्व साधारण में रोग समूह बढ़ते ही जा रहे हैं। जगह जगह टीके लगाने वाले घूम कर बच्चों के टीके लगाते हैं पर शीतला (चेचक) से होने वाली मृत्यु-संख्या बढ़ ही रही है। रोज नई नई दवाइयां निकलती हैं और शीघ्र ही लुप्त होती जा रही हैं। सारांश यह कि लाख यत्न करने पर भी सच्चा स्वास्थ्य व दीर्घ जीवन आज हमारे लिए स्वप्न मात्र रह गए हैं।

इसका कारण यह है कि सर्व साधारण में सच्ची शिक्षा का सर्वथा अभाव है। छोटे से बड़े तक, गरीब से अमीर तक सभी अज्ञान रूपी अन्धकार में फंसे हुए हैं। सारा मानव समाज औषधि विज्ञान का बुरी तरह गुलाम है। सभी के शिर पर दवा का भूत सवार है। बिना दवा के अन्य सरल प्राकृतिक उपायों

से भी समस्त रोग अवश्य मिट सकते हैं, यह बात वे सर्वथा असम्भव समझते हैं।

इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए अपने अन्तःकरण की आज्ञानुसार सब साधारण को लाभ पहुंचाने की दृष्टि से आज का द्वितीय पुष्प "मिट्टी सभी रोगों की रामबाण दवा है" नामक पुस्तक पाठकों की सेवा में अर्पण कर रहा हूं। आशा है पाठक, इसे पढ़कर परीक्षा करेंगे और स्वयं अपने रोग व पीड़ाएं दूर करके औरों को लाभ पहुंचावेंगे।

इस पुस्तक में विस्तारपूर्वक यह दिखाया गया है कि विधि पूर्वक मिट्टी के उपचारों से (उचित आहार विहार के साथ) ससार के सभी रोग मिटाये जा सकते हैं और ९० फी सदी पीड़ाओं व रोगों में चीर-फाड़ व काटा-कूटी दूर की जा सकती है। क्या ही अच्छा हो रोगी समाज मिट्टी जैसी सुलभ, सस्ती और अचूक स्वाभाविक औषधि से लाभ उठावे। अन्त में ईश्वर से प्रार्थना है कि यह छोटी सी पुस्तक हर एक दुःखी मनुष्य का दुःख दूर करे तभी मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

मिट्टी चिकित्सा का तीसरा संस्करण पाठकों के सामने है इसके बिक जाने के बाद चौथा संस्करण सचित्र प्रकाशित किया जायगा। आशा है पाठक निष्पक्ष भाव से निःसंकोच होकर मिट्टी के अद्भुत रोगनाशक प्रयोगों को आजमावेंगे।

लेखक—

मिट्टी
सभी रोगों की रामबाण औषधि है

मनुष्य थलचर प्राणी है। उसकी शरीर रचना इसी तरह की है कि वह रात-दिन पृथ्वी पर ही रहता है खाते पीते सोते चलते हर समय भूमि पर ही रहना पड़ता है। कहा है—"खाक का पुतला बना और खाक में मिल जायगा"। जिस प्रकार मछली पानी के बिना जी नहीं सकती, उसी प्रकार मानव शरीर भी भूमि से दूर रहकर जीवित नहीं रह सकता। इससे यह भी सिद्ध हुआ कि पृथ्वी का संयोग हर हालत में मनुष्य शरीर के लिए उपयोगी है। आज इस पुस्तक में मैं यह दिखाने की कोशिश करूँगा कि पृथ्वी (मिट्टी) शरीर के लिए कैसी उपयोगी वस्तु है और यह भी कि केवल मिट्टी के विधिपूर्वक उपचारों द्वारा संसार के लगभग सभी भयकर रोग भी दूर किए जा सकते हैं।

चूंकि पृथ्वी (मिट्टी) हमारे शरीर का एक तत्व है, इसलिए सभी प्रकार के घाव, चर्म रोग, आदि के लिए गीली मिट्टी ही एक मात्र सच्ची व स्वाभाविक दवा है। इसके अतिरिक्त अन्य सभी मरहम लेप आदि झूठे व हानिकर हैं और उनसे कभी हमारे शरीर का सच्चा हित नहीं हो सकता। शरीर का जितना

लाभ अपने तत्व से हो सकता है, उतना दूसरे से नहीं हो सकता।

हमारे भारतवर्ष में जंगली जातियां सदा ही घाव चम-रोगों में गीली मिट्टी लगाते हैं और इससे उन्हें आश्चर्य जनक लाभ होता है। जो लोग कभी इन लोगों के पास रहे हों उन्हें मेरे कथन की सचाई भली भांति सिद्ध हो जायेगी। शिकारियों से सुना है कि जंगली सुअर गोली खाकर तुरत कीचड़ की शरण लेता है और उसमें खूब लोटता है। इस प्रकार गीली चिकनी मिट्टी उसके घाव के चौतरफ लग जाती है और घाव के ठीक अन्दर भी भर जाती है। मिट्टी के अद्भुत गुणों के कारण सुअर का घाव दो तीन रोज में अच्छा हो जाता है। और गोली भी खाल के अन्दर से बाहर आ जाती है। यह प्रयोग वह जानवर अन्तःकरण की प्रेरणा से करता है और शीघ्र अच्छा हो जाता है। क्या यह स्वाभाविक चिकित्सा बड़े बड़े सिविल सर्जन व डाक्टरों को आश्चर्य में नहीं डालेगी? इसके सिवा अन्य पशु भी चोटों व घावों पर मिट्टी लगाते हैं। खास कर ऐसा देखा गया है कि हाथी को जब चोट या जख्म हो जाते हैं तो वह अपनी लार से ही मिट्टी का गीली कर लेता है और उसे घावों और चोटों पर लगा कर फौरन अच्छा कर लेता है। दूसरी *किसी भी दवा से ऐसा जल्दी लाभ नहीं हो सकता। हमारे देश* में अज्ञानवश लोग फूट या फोड़े आदि के घाव, चोट दर्द आदि की चिकित्सा में बड़ी भूलें करते हैं और इनका परिणाम यह

होता है कि बेचारे गरीब जानवर बहुत कष्ट पाते हैं और बहुत से मर भी जाते हैं। यदि डाह देने, सेकने व झूठे जेतन करने के बजाय अलौकिक व सुलभ गीली मिट्टी का प्रयोग किया जाय तो आश्चर्य जनक लाभ हो सकता है।

प्रकृति की ओर लौटने से जो अद्भुत लाभ होंगे उन में मिट्टी का प्रयोग बड़ा ही आश्चर्यजनक सफलता दिखलानेवाली चीज होगी। इसके द्वारा संसार के अनेक रोग, व्याधियां, पीड़ाएँ आनन-फानन में मिटाई जा सकेंगी और अनेक दुखी, दीन रोगियों के प्राण भी बचाए जा सकेंगे और लाखों को लंगड़ा, लूला, खोड़ा, एक हाथ वाला व अंग भंग होने से बचाया जा सकेगा।

अनुभवने सिद्ध करदिया है कि मिट्टीके उपचारों से सभी प्रकार के घाव, और घावों की भयानक सूजन व पीड़ाएँ, और उनसे होने वाली बुखार व समस्त प्रकार के चर्म-रोग अति शीघ्र अच्छे हो गये और भय का लेश भी नहीं रहा। आज जितने प्रकार की चीर-फाड़, काटा कासी चल रही है वह सभी हटाई जा सकती है और वे सभी कार्य जिन्हें आपरेशन के बिना लोग असंभव समझते हैं, मिट्टी के उपचारों द्वारा निश्चय पूर्वक किए जा सकते हैं और इस प्रकार अगणित कष्ट और बुराइयां व खर्चे जो आपरेशनों में उठाने पड़ते हैं, उनसे बच सकते हैं।

गीली मिट्टी से सभी प्रकार के घाव व चर्म-रोग इतनी जल्दी अच्छे होते हैं और इतनी आसानी से बिना कष्ट के मिटते

हैं कि आश्चर्य हुए बिना नहीं रहता। सच पूछा जाय तो गीली मिट्टीसे घाव, चर्मरोग, दर्द पीड़ा आदि मिटाना बाएँ हाथका खेल है। लड़ाई- झगड़े व मार-पीट के समय मिट्टी के उपचार बड़े महत्व के सिद्ध होंगे। परीक्षा ने इसे सिद्ध करदिया है। हर प्रकार की खाल की खराबी, काटने, भौंकने आदि, गोली के घावों में आग से जल जाने पर और हर प्रकार के फोड़े फुन्सी व हर प्रकार की सूजन में, बिच्छू ततैया व अन्य जहरीले जानवर काटने में, खून खराबी, सभी चर्म रोग, पेट के फोड़े, सुस, अदीठ, रसौली, कोढ़, खाइसन, दाद आदि में व हड्डियाँ टूट जाने में भिन्न-भिन्न प्रकार से विधिपूर्वक पीड़ा के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी लगा कर पट्टी बांधनी चाहिये।

मिट्टी को गीली करने में ताजा या ठंडा पानी ही मिलाना चाहिये। थूक या लार से भी मिट्टी गीली की जा सकती है। और कोई चीज नहीं मिलानी चाहिये। मिट्टी के लगते ही बड़ी भारी ठंडक और शान्ति मिलेगी और उससे जो अकथनीय लाभ होगा वह विस्मय में डाल देगा। मिट्टी! ओह मिट्टी!! आज दुनिया में कितने ऐसे लोग हैं जिन्हें मिट्टी के आश्चर्यजनक रोग निवारक अलौकिक गुणों का पता है? बहुतेरे इसे व्यर्थ व हानिकर समझ कर इससे दूर रहते हैं।

मिट्टी की पट्टी किस तरह बनती है ?

साफ चिकनी मिट्टी या बालू मिट्टी लो और उसे पीस कर छानलो। फिर मिट्टी या काच के बर्तन में डालकर ठंडे पानी में भिगोदो। खूब भीग जानें पर मिलालो। ककर, काटा या गड़गों हरगिज न रहे। फिर गीली मिट्टी को ठीक घाव या पीड़ा के स्थान पर रखो। मिट्टी घाव के अन्दर भी भरी जानी चाहिये और चौतरफ या ऊपर भी खूब लगाई जावे। करीब एक एक अगुल दल ऊपर रहना चाहिये, कम नही लगाना चाहिये। फिर साफ पतली नई मलमल का चौरस कपड़ा कई तह बनाकर गीला करलो और निचोड़ कर मिट्टी के ऊपर रख दो ताकि मिट्टी जगह पर रहे, इधर उधर न सरके। फिर उसके ऊपर मलमल छट्टा या ऊन की पट्टी चौतरफ बाध दी जावे। ऊन की पट्टी सिर्फ जाड़े में काम में लेना चाहिये गरमीमें मलमल की पट्टी ठीक रहती है। पट्टी को इतनी सख्त कस कर नहीं बाधना चाहिए कि खून का दौरा रुक जावे और न इतनी ढीली बाधी जाय कि आसानी से गिर पड़े। हर एक बुद्धिमान मनुष्य मौका देख कर पट्टी इस तरह बाधे कि मिट्टी खसके नहीं और कष्ट भी न हो। आजकल लोग मिट्टी को इतनी साधारण वस्तु समझते हैं कि इसकी तरफ घृणा की दृष्टि से देखते हैं। उनका अज्ञात पथ भ्रष्ट मन नाना प्रकार के मरहम व लेपों की खोज करता है जा अनेक

प्रकार की वैज्ञानिक रीतियों से तैयार किए जाते हैं, जिनके बनाने में कई प्रकार के औजार व सामान जुटाने पड़ते हैं और जो दिखने में सुन्दर व चमकीले नजर आते हैं। फिर चाहे ऐसे मरहम, लेप, बाम कितने ही हानिकर हों, चाहे लाभ के बजाय उनसे उल्टी हानि हो क्यों न हो, किन्तु मिट्टी की पट्टी को लोग अपनाने में हिचकिचाते हैं और भूत की तरह डरते हैं और उसे हानिकर समझ कर दूर भागते हैं, हालांकि मिट्टी बहुत ही सुलभ व सस्ती चीज है और घाव, चोट, फोड़े आदि मिटाने में *रामबाण दवा है और अत्यन्त शान्ति व सुख के देने वाली* प्रिय वस्तु है।

बहुत से लोग मिट्टी से इसलिये डरते हैं कि गीली मिट्टी से घाव आदि में पलस दौड़ जायेगी (Blood Pioisoning) ब्लड पायजनिंग हो जायगा, क्योंकि उनके खयाल से इसमें दूषित पदार्थ रहते हैं। यह उन लोगों की भारी भूल है, अव्वल तो कोई भी मनुष्य गंदे स्थान की गंदी मिट्टी क्यों काम में लेगा, फिर यदि *किसी मिट्टी में कुछ गदगी हुई तो भी वह स्वय इसे खींच लेगी* और कोई हानि नहीं होगी।

लेकिन आजकल कोई भी इस बात का खयाल नहीं करता है कि शरीर में प्रकृति विरुद्ध भोजन, मसाले, मिठाइयां, मांस, मदिरा आदि के कारण कितने मल पदार्थ भर जाते हैं, जिनसे अनेक भयकर रोग पैदा हो जाते हैं। और जिनके कारण से घाव ऐसे कष्टदायक व भयंकर होजाते हैं। हमें अपनेही शरीरके अन्दर

भरे हुए जहर मल पदार्थों का ध्यान नहीं है। हमतो बाहरी वस्तुओं से ही डरना जानते हैं, हालांकि बाहर से ऐसी हानि कभी नहीं हो सकती जितनी अन्दर के मल पदार्थों से।

हर एक चिकित्सक जब घावोंकी चिकित्सा में असफल हो जाता है तो आपरेशन की शरण लेता है। उसे यह पता नहीं कि मिट्टी में ऐसी करामात है कि घाव या चोट निस्सन्देह अच्छे हो सकते हैं और यह कि मिट्टी के उपचारों को प्रयोग किसी चीर-फाड़ या आपरेशन की जरूरत नहीं रखता।

जब मिट्टी की पट्टी घाव या चोट पर से उतारी जाती है तो प्राय बहुत ही गंदा मवाद बाहर निकला करता है। मिट्टी में यह बड़ा भारी गुण है कि वह घाव के आस-पास से मवाद वगैरह खींच लेती है और इसीलिये मिट्टी घाव को और उसकी आस-पास की जगह को खराब नही होने देती और साफ रखती है। यही कारण है कि मिट्टी घाव व अन्य पीड़ाओं को इतनी जल्दी अच्छा कर देती है। भला कृत्रिम कपोल-कल्पित मरहम लेप आदि में यह गुण कहा से हो सकते हैं।

देखा गया है कि अनेक लोगों के घाव मरहम लेप आदि लगाते रहने पर भी व साफ करते रहने पर भी सड़ जाते हैं, पर मिट्टी की पट्टी से सड़े हुए घाव भी शीघ्र अच्छे होजाते हैं। यहा तक कि जिन घावों में कीड़े पड़ गए हैं वे भी कीड़े निकल कर घाव बहुत जल्द ठीक हो गये हैं, अलबत्ता परहेज वगैरह भी जरूरी चीजें हैं।

कई लोग सोचते हैं कि मिट्टी में खाद मिला होने से हानि करता होगा। परन्तु सभी जानते हैं कि बाहर गांवों में अकसर लोग घाव आदि पर गोबर लगाते हैं और उससे घाव ठीक हो जाते हैं इसलिये इससे डरने की जरूरत नहीं है।

असलमें आजकल लोग रोग जन्तुओं से बहुत ही डरते हैं और उनका खयाल है कि मिट्टी में रोग जन्तु होते हैं इसीलिए बहुत से लोग मिट्टी का प्रयोग करने में डरते हैं। परन्तु लेखक ने सहस्रों बार परीक्षा द्वारा यह सीखा है, प्रत्यक्ष अनुभव किया है कि मिट्टी में कोई रोग जन्तु नहीं होते और हर हालत में मिटटी लाभ प्रद सिद्ध हुई है। इतना ही नहीं रोग जन्तुओं का नाश करके आरोग्य प्रदान करने में मिट्टी अद्वितीय वस्तु है। जो लोग मिट्टी चिकित्सा के विरोधी हैं उन्हें चाहिये कि एक बार भू माता की इस अलौकिक रोगनाशक शक्ति की परीक्षा अवश्य करें, फिर उन्हें मालूम हो जायगा कि सभी प्रचलित मर हम, लेप बाम आदि मिट्टी की बराबरी नहीं कर सकते, 'कहां राजा भोज, कहा गरीब गंगा तेली' कहा प्रकृति निर्मित जीवन् तत्त्व मिट्टी, कहां भूले हुये मनुष्यों द्वारा निर्माण किये हुये कपोल कल्पित मरहम लेप आदि। क्या प्रकृति की वातों की बराबरी कृत्रिम बातों से हो सकती है।

यह कहना अत्युक्ति न होगा कि लेखक ने आज तक गीली मिट्टी की पट्टी के जितने प्रयोग किये, जितनी बार लगाई, उतनी ही बार सदा ही आश्चर्य जनक व पूर्ण लाभ हुआ है और

कभी भी कोई हानि नहीं हुई। जिन्हें संदेह होवे स्वय परीक्षा करके देखें। हाथ कंगन को आरसी क्या है। मिट्टी में जो भी गुण अवगुण हैं मालूम पड़ जायेंगे।

अन्त करण द्वारा प्रेरित होकर लगती जालिया घाव आदि पर गीली मिट्टी ही लगाती हैं। अन्त करण कभी गलत रास्ते पर नहीं चलाता। हमें प्रकृति कभी गलत रास्ते पर नहीं चलाती। हमें अन्त करण की ही आज्ञानुसार चलना चाहिये। अन्त करण में ईश्वर स्थित है।

एक बात अत्यन्त आवश्यक है कि खासकर बड़ी चोट या बड़े घावों के इलाज करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आहार विहार प्रकृति के अनुकूल रखा जावे। मास, मदिरा, तम्बाखु, मिठाइयाँ, नमक, मसाले,तेल आदि हानिकर पदार्थ बिल कुल न खाए जायें। कच्चा दूध, मेवेजात, ताजे फल, हरे शाक व हल्का अन्न आदि ही काम में लिए जायें। इनका बड़ा ध्यान रखने की आवश्यकता है।

अब मैं मिट्टी की पट्टी के बारे में विस्तार पूर्वक वर्णन करूंगा और यह बताने की कोशिश करूंगा कि हमारे जीवन में होने वाली नित्य की घटनाओं में किस प्रकार मिट्टी की पट्टियों का उपयोग करना चाहिये।

मिट्टी में यह एक बड़ा गुण है कि वह पदार्थों को ढीला कर देती है और खींच लेती है। मिट्टी मल पदार्थों को ढीला कर देती है। और फिर उन्हें बाहर खेंच लाती है। हर प्रकार के

जहरीले जानवरों के डंक में व सांप काटने में भी मिट्टी लगाने पर वह जहर को बाहर खींच लावेगी और बीमार अच्छा हो जायगा। ततैया, बिच्छू आदि के काटने पर मिट्टी लगाते ही दर्द मन्द हो गया है, भारी शान्ति प्राप्त हुई है और डंक व उसकी सोजन अति शीघ्र अच्छे हो गये हैं।

कई बार सुना गया है कि साधुओं ने मिट्टी लगाकर अंधों को आंखें देदीं और कईयों को जीवन का दान भी दे दिया।

हमारे धर्म शास्त्रों में मिट्टी की बहुत महिमा लिखी है शौच में, स्नान में हर समय मिट्टी का काम को श्रेष्ठ माना है। कृष्ण भगवान मिट्टी से बड़ा प्रेम करते थे। खेद है कि नवीन सभ्यता ने मिट्टी की महिमा को भुला दिया।

मिट्टी में जो अद्भुत रोग निवारक शक्तियां हैं उनके कारण भविष्य में मिट्टी की पट्टियों का रिवाज बहुत फैल जायगा। कोई दिन ऐसा आ जावेगा कि लोग इस सीधी सादी रामबाण दवा की क़दर करेंगे और बनावटी मरहम, लेप, आप रेशन सबका लोप हो जायगा।

बहुत से व्रण फोड़ा आदि तो मिट्टी लगाने से जादू की सी तरह भाग जावेंगे वास्तव में प्राकृतिक चीजों में आश्चर्य-जनक गुण होते हैं जिन्हें सर्व-साधारण भूले हुये हैं।

हर प्रकार के रोगों में खासकर बड़े-बड़े रोगों में जो स्थानीय नहीं हैं, मिट्टी के प्रयोगों के अतिरिक्त स्वाभाविक भोजन, रोशनी और हवा का स्नान, स्वाभाविक स्नान, आदि भी

बहुत ही आवश्यक हैं क्योंकि ऐसी हालत में समस्त शरीर की स्वाभाविक चिकित्सा करनी पड़ती है। परन्तु फिर भी स्थानीय रोगों में मिट्टी की पट्टियां आश्चर्य जनक लाभ दिखाती हैं। कभी-कभी केवल मिट्टी की पट्टी से ही तुरन्त पूरा आराम आ जाता है और किसी साधन की आवश्यकता ही नहीं रहती। इसलिए फौरन ही जहां जरूरत हो मिट्टी की पट्टी से काम लिया जावे। मिट्टी समस्त रोगों की एक मात्र रामबाण दवा है। प्राकृतिक चिकित्सक अब तक केवल जल के प्रयोगों से ही काम लिया करते थे। गीली चादर, पानी की पट्टी आदि से चिकित्सा की जाती थी, मिट्टी का उपयोग नहीं किया जाता था। जल से भी बड़ा लाभ पहुंचता है।

परन्तु प्रकृति की खोज करने से सिद्ध हुआ है कि जल के प्रयोगों से कहीं अधिक लाभदायक मिट्टी के प्रयोग हैं और आश्चर्यजनक लाभ दिखाते हैं। पानी व मिट्टी दोनों शरीर के तत्त्व और दोनों मिलने से शरीर पर बड़ा ही लाभदायक और आरोग्यदायक प्रभाव डालते हैं, जल की अपेक्षा मिट्टी अधिक देर तक रह सकती है। इसमें जल की अपेक्षा मल पदार्थों को घोलने और खींचने की अधिक शक्ति है। लेखक ने बराबर जल व मिट्टी के प्रयोग अलहदा-अलहदा किए हैं जो कि प्रीसनीज के सिद्धान्त के अनुसार हैं, परन्तु जो असर मिट्टी में पाया वह जल में नहीं पाया। यह बात दूसरी है कि कहीं-कहीं केवल जल से भी आराम हो गया है। मिट्टी व जल के प्रयोगों में खास अन्तर

नहीं है, करीब २ एक ही सी तरकीब है। मिट्टी इतनी पतली न होवे कि बह आवे, न अधिक गाढ़ी ही हो।

गीली मिट्टी को रोग के स्थान पर रखकर फैला दीजिये। पेट के रोगों में, पेट पर, छाती के फेफड़ों के रोगों में छाती पर आख की बीमारियों में आख पर और गले की पीड़ाओं में गले के चौतरफ, गरदन व गाल के ऊपर व इसी तरह टांगों के रोगों में टांगोंपर जननेन्द्रियों पर,गुरदे आदि के रोगोंमें गुरदेपर और जहांभी रोग व पीड़ा हो वहींपर लगाना चाहिये,फिर चौरस कपड़े से ढक कर पट्टी बांध दवें जैसा कि ऊपर कह चुका हूँ। पट्टी न खसक जाय इसके लिए धागे भी काम में लिए जा सकते हैं पर इतने सख्त न कसे जावें कि खून का दौरा रुक जावे।

जैसा समय व परिस्थिति हो हर एक मनुष्य इस प्रकार मिट्टी की पट्टी बांधे कि रोगी को कष्ट भी न हो और पीड़ा के स्थान पर मिट्टी अच्छी तरह लगी रहे। पट्टी बनाने के लिए मलमल लट्ठा या फलालैन भी काम में ले सकते हैं। गरमियों में मलमल की पट्टी अच्छी रहेगी और जाड़े में ऊन की पट्टी ठीक रहेगी। बहुत से लोग डरते हैं कि जाड़े में मिट्टी से सरदी आजायेगी, जुकाम हो जायगा, पर यह भारी भूल है। पृथ्वी स्वयं गरमी लाती है इसलिए डरना व्यर्थ है। शीत सन्निपात मिट्टी से कभी नहीं होगा। हां दवा व प्रकृति विरुद्ध उपचारों से बहुत संभव है। अलबत्ता जो कमजोर हैं उनके लिए ऊनकी पट्टी काम में लेआनी चाहिये।

हमारे लिए मिट्टी एक ऐसी घरेलू दवा है जो हमें फौरन हर प्रकार के रोगों में व पीड़ा व दर्द में जो रोजाना होते रहते हैं लगा सकते हैं। मिट्टी सदा ही आश्चर्यजनक प्रभाव दिखलावेगी। बहुत से रोग व पीड़ाएँ जो मिट्टी के लगाते ही अच्छे हो जायेंगे, दुबारा लगानी ही न पड़ेगी। परन्तु कठिन व बड़े रोगों में बारबार कुछ समय तक लगातार मिट्टी लगानी पड़ेगी। मिट्टी अत्यन्त आरोग्यदायक रामबाण दवा है। चाहे रोग व पीड़ा का स्थान अन्दर हो या बाहर हो मिट्टी फौरन उसकी गरमी को खैंच लेगी। उदाहरणार्थ छाती व फेफड़ों की बीमारी में मिट्टी छाती पर लगाई जावेगी, गुरदे व मसाने की बीमारियों में गुरदे व मसानों पर और गला घुटना व सोजन आदि में गले के चौरफ लगाई जावेगी और फौरन उन स्थानों की गरमी पीड़ा खैंच कर शान्ति प्रदान करेगी।

जो रोग सारे शरीर में फैले हुए हों, जैसे बुखार, हैजा, खुजली आदि में गीली मिट्टी सारे पेट पर लगाना बड़ा लाभदायक है। सारे शरीर के मल पदार्थ पेट से ही सब जगह जाकर रोग व पीड़ा उत्पन्न करते हैं।

हर प्रकार का बुखार अच्छा करने में गीली मिट्टी की पट्टी सब श्रेष्ठ साधन है। सभी तेज बीमारियों में इसे अवश्य लगाना चाहिए। मोतीझरा, लंगड़ा बुखार, चेचक, मलेरिया, प्लेग आदि में और सभी प्रकार के रोग हैजा आदि में पेट पर गीली मिट्टी लगाना एक अत्यन्त रामबाण व अचूक उपाय है और लाखों

जानें बचाई जा सकती हैं। (हर प्रकार के ज्वरों के रामबाण उपचार हमारी पुस्तक 'ज्वर के कारण व चिकित्सा' में पढ़िये। मूल्य ≡) खेद है आज भारतीय जनता कृत्रिम औषधियों के पीछे दौड़ती है और उनसे आरोग्य लाभ की आशा रखती है। पर क्या प्रकृति विरुद्ध साधनों से आरोग्य सम्भव है ? हरगिज नहीं आज देश में प्लेग, मलेरिया, हैजा आदि से लाखों आदमी मर रहे हैं। नई-नई दवा निकलने पर भी यह भयंकर रोग काबू में नहीं आते। प्लेग की गिल्टी कैसी भयङ्कर होती है, आग की तरह जलती है, रोगी उसके मारे अकथनीय पीड़ा भोगता है। और प्रकृति विरुद्ध साधन चिराना, दाह देना, व लेप आदि से कुछ लाभ न होकर मर जाता है। गिल्टी न फूटती है न बैठती है। ऐसे समय प्रकृतिदत्त गीली मिट्टी प्राणों की रक्षा करेगी। विधि-पूर्वक स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ पेट पर और गिल्टी पर गीली मिट्टी लगाने से गिल्टी अच्छी हो जायगी। बुखार उतर जायगा और रोगी के प्राण बच जायेंगे। पर आज कितने डाक्टर, वैद्य, हकीम ऐसे हैं जो प्लेग में गिल्टी पर मिट्टी लगाना पसन्द करेंगे। वे तो मन मानी दवाइयां इन्जेक्शन आदि से काम लेंगे और रोगी के मरने पर उन्हें कुछ रंज न होगा। हम लोगों की आखें कब तक खुलेंगी, कब तक प्रकृति से मुह मोड़े रहेंगे, क्या कभी देश में वह दिन आवेगा जब घर घर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार होगा ? हर एक परिवार में मिट्टी घरेलू दवा होगी ?

हर प्रकार की तेज बुखार व हैजा वगैरह में प्राकृतिक स्नान से भी गरमी दूर होकर आराम होगा। परन्तु गीली मिट्टी अधिक उपयोगी है क्योंकि स्नान तो पन्द्र मिनिट ही किया जा सकता है और मिट्टी कई घण्टों पेट पर रहेगी और अधिक मात्रा में गरमी को खैंच लेगी।

फिर भी मिट्टी की पट्टी के बाद पेट को धोना ही पड़ेगा। इसलिए अच्छा हो मिट्टी की पट्टीके बाद एक प्राकृतिक स्नान भी जल्दी से करा दिया जावे। परन्तु रोगी की इच्छा न हो तो स्नान हरगिज भूल कर भी न कराना चाहिए। गीली मिट्टी गरमी कैसी खैंचती है यह बात आप देख सकते हैं कि आप पट्टी पर हाथ रखिए बहुत गरम मालूम देगी। जब मिट्टी गरम हो जाय तो फिर दूसरी पट्टी बाधनी चाहिए। उस मिट्टी को धो पूछ कर फेंक देना चाहिये।

मिट्टी सर्वश्रेष्ठ उबटन (लेप) है।

आज कल सैंकड़ों तरह के कृत्रिम खरचीले उपटन और लेप चल रहे हैं जिनमें बाहरी चमक म मक के सिवा कोई लाभ नही होता और शरीर को उल्टी हानि होती है । इतना ही नहीं प्रकृति विरुद्ध लेप उबटन आदि से खाल कमजोर होकर छेद बंद हो जाते हैं। परन्तु हमारी स्वाभाविक प्रकृति-युक्त मिट्टी सब से अच्छा उबटन है। इससे शरीर को जो अपार लाभ होते हैं, कहने में नहीं आ सकते।

चिकनी पीली या काली या भूरी मिट्टी या बालू साफ जगह से लेकर गीली करके उपटन की तरह सारे शरीर पर लगा लो। कोई हिस्सा भी ऐसा न रहे जहां मिट्टी न लगे। फिर धूप में बैठ जाओ। बार बार गीली मिट्टी पतली करके शरीर पर लगाते रहो यहां तक कि खाल कहीं से भी दिखाई न दे । बहुत गाढ़ी मत लगाओ, धूप में बैठ जाओ या लेट जाओ । १५ मिनट से लेकर १ घन्टे तक बैठिये जितनी देर सुहावे। मिट्टी सूखने पर खिंचाव करेगी, कुछ आप को कष्ट सा होगा, पर चिन्ता नहीं यह एक प्रकार का तप है जिसका परिणाम शरीर के लिए बड़ा ही लाभदायक होगा।

मिट्टी सूख आने पर ठंडे पानी से अच्छी तरह स्नान कर लीजिये। मिट्टी सब धुल जावे। यह मिट्टी का उपटन (लेप)

विधि पूर्वक हमेशा करते रहिए। इससे आपका शरीर गुलाब के फूल की तरह सुन्दर हो जावेगा। सभी प्रकार के दाग़, मुंह, भद्दा पन व हर एक प्रकार की चमड़े की खराबी, खाज, कुष्ट आदि दूर होकर चमड़ा मुलायम साफ गोरा हो जायगा खाल के छेदों में भरा हुआ मैल साफ हो जाजगा। खून साफ होगा, यह मिट्टी का लेप विधिपूर्वक स्वाभाविक आहार आदि के साथ करने पर बुढ़ापा दूर करने वाला है क्योंकि नसों में भरा हुआ पुराना मैल और पानी को मिट्टी खेंच लेगी और नवीन रक्त का संचार होगा। जिनके बाल सफेद हो गए हैं, उनके बाल काले बनाने के लिए गीली मिट्टी के समान कोई औषधि नहीं है। मिट्टी बालों को जड़ से काला बना देगी बशर्ते कि विधिपूर्वक अन्य उपचारों के साथ बराबर इसका लेप किया जावे। लोग व्यर्थ ही कृत्रिम वस्तुओं के पीछे दौड़ कर स्वास्थ्य व धन को नष्ट कर रहे हैं। यह लेप सौन्दर्य के लिए एक अलौकिक वस्तु है, इसलिए रूप व स्वच्छता की इच्छा करने वाली स्त्रियों को चाहिए कि मेरी बताई हुई विधि से मिट्टी का लेप किया करें, फिर उन्हें हानि कारक व खरचीले स्नोपाम पाउडर आदि की शरण न लेनी पड़ेगी उन्हें इसी से सौन्दर्य प्राप्त होगा।

अब मैं पाठकों के लाभार्थ मिट्टी के अलौकिक गुणों का विस्तार पूर्वक वर्णन करूंगा। जैसी परिस्थिति हो मौका देख कर मिट्टी की पट्टी कई घंटों तक रखी जा सकती है या दिनमें कई बार बदली जा सकती है। भयकर व तेज बीमारियों में प्लेग,

हैज़ा, मल-मय आदि में गीली मिट्टी को आरम्भ में बार-बार बदलना चाहिए। एक बार लगाई हुई मिट्टी हरगिज़ भूल कर भी दुबारा न लगाई जावे यह ध्यान रहे। मिट्टी शाम को या सोते समय लगानी चाहिये और हो सके तो रात भर रखी जावे। यदि बिलकुल न सुहावे या खास कष्ट-सा जान पड़े उस समय उतार फेंकिये। अगर मिट्टी गरम हो जाय तो उस वक्त वह पट्टी बदल देनी चाहिये।

साधारण तौर पर काली, पीली, भूरी मिट्टी काम में ली जाती है परन्तु सबसे अच्छी बात यह है कि जिस जगह जैसी भी मिट्टी मिले वही काम में ली जा सकती है। अलबत्ता मिट्टी जितनी अधिक चिकनी होगी उतनी ही अधिक उपयोगी होगी और लगाने में सुभीता होगा। इसलिये बालू या रेत की बजाय ज्यादातर चिकनी मिट्टी ही काम में लानी चाहिए।

वास्तव में तो मिट्टी सारी व्याधियों को मिटाने की शक्ति रखती है। ऐसा कोई रोग नहीं है जिसमें इसका प्रयोग न हो सके। हर प्रकार की सूजन चाहे वह अंदर की हो चाहे बाहर की हो चोट की हो या रक्तविकार की हो मिट्टी लगाने से सूजन उतर कर आराम होगा। इसी प्रकार फेफड़े के रोग दमा, कफ सूखना सीने का दर्द आदि में मिट्टी की पट्टी अपार लाभ पहुंचावेगी। इसी प्रकार गले व कंठ के रोग, कंठ-बेल जलन आदि में मिट्टी आश्चर्यजनक लाभ पहुंचावेगी। कंठ बेल जैसे भयंकर व असाध्य रोग भी मिट्टी की पट्टी से अवश्य अच्छे

हो जाते हैं। अलबत्ता ऐसे सभी कठिन मामलों में अन्य स्वाभाविक उपचार (स्वाभाविक स्नान, वायु का स्नान स्वाभाविक आहार इच्छाशक्ति, शुद्ध वायु सेवन, घास का बिछौना आदि) जरूरी हैं। गले के रोगों में अक्सर चीर-फाड़ की शरण लेनी पड़ती है, फिर भी आराम नहीं होता है, पर मिट्टी अपना सानी यहां भी पूरी तरह दिखावेगी।

गरदनतोड़ बुखारमें गरदन पर गीली मिट्टी की पट्टी संजीवनी बूटी का काम देगी और ज्वर में अन्य स्वाभाविक उपचारोंके साथ-साथ अगर गरदन पर गीली चिकनी मिट्टी के उपचार विधिपूर्वक किए जावेंगे तो शायद लाखों दीन-दुखी रोगियों के प्राण बचाए जा सकेंगे और फिर हमें वाहियात, दवाइयां और झूठे लेप मरहम आदि के पीछे इतनी दौड़ धूप नहीं करनी पड़ेगी। संसार में सुख का साम्राज्य होगा। इसी तरह आंख दुखने व अन्य सभी नेत्र रोगों में गीली मिट्टी ममीरे से कई गुनी अधिक लाभदायक व शान्तिदायक सिद्ध होगी। आंखों पर गीली मिट्टी लगाने से ऐसी शान्ति व ठंडक होगी जिसका कोई ठिकाना नहीं है। मिट्टी आंख के ऊपर लगानी चाहिये। अन्दर नहीं, पर अगर भूल से मिट्टी का कुछ हिस्सा आंख में चला भी जावे तो हानि नहीं होगी। मिट्टी से आज तक किसी को कोई हानि नहीं हुई है। इसी प्रकार कान के रोग, कान बहना, कनफेड़, अन्दर का फोड़ा आदि में गीली मिट्टी कान के अन्दर भर देना चाहिए और कान व गले के चौतरफ गीली मिट्टी लगाना चाहिये।

इससे कान के समस्त रोग अवश्य अच्छे होजायंगे। मिट्टी कान के अन्दर से सारी खराबी मैल मवाद आदि को जड़ से खींच लेगी और स्थायी रूप से आराम होगा। फिर चीर-फाड़ आदि की शरण इन रोगों में न लेनी पड़ेगी। कान बहना आदि में अन्य सभी स्वाभाविक उपचार बड़े जरूरी हैं। इसी प्रकार वातव्याधि गठिया आदि में गीली मिट्टी की पट्टी जड़ से आराम कर देगी। दर्द व सूजन मिटा कर स्थायी आराम करेगी। इसी प्रकार सभी तरह के मुस आदि भी मिट्टी की पट्टी से मुरझा कर इस प्रकार झड़ जायेंगे, जैसे पत्ता सूखने पर वृक्ष से झड़ जाता है। लेखक ने अनेक बार प्रत्यक्ष अनुभव किया है। इसी प्रकार रसौली आदि में गीली मिट्टी रसौली को बिठाकर अच्छा कर देगी या पकाकर फोड़ देगी और अच्छी हो जायगी। बड़ी-बड़ी रसौली बाहर की व अन्दर की भी विधिवत अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ मिट्टी की पट्टी से अच्छी हो जायेंगी। जिन लोगों का खयाल है कि रसौली बिना आपरेशन ठीक नहीं हो सकती उन्हें एक बार मिट्टी के उपचार करके इसके तिलस्म व जादू को देख लेना चाहिए।

पेट के जितने रोग हैं उनमें मिट्टी की पट्टी अति उपयोगी होती है। कब्ज के लिए तो मिट्टी रामबाण दवा है। पेट पर गीली मिट्टी लगाने से पेट की खराबी और गरमी को खींच लेगी और आंत व पेट को बलवान बना देगी। दस्त धीरे-धीरे पचकर लग जायेगा, रोग मिट जावेगा। पेट के दर्द पर मिट्टी

की पट्टी अवश्य आराम पहुंचाती है। मिट्टी कचाई को पचाकर दस्त या उल्टी के ज़रिए बाहर फेंक देगी और दर्द मिट जावेगा। यदि एक बार मिट्टी की पट्टी से आराम न हो तो बार-बार पट्टी बदलनी चाहिये।

इसी प्रकार अजीर्ण, तिल्ली, जलोदर, संग्रहणी आदि में विधिपूर्वक मिट्टी लगानी चाहिए। इससे जठराग्नि प्रबल होकर इच्छित लाभ होगा। मल मूत्र बंद होने पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से आश्चर्यजनक लाभ होगा। जहां सभी अन्य उप-चार व्यर्थ हुए हैं वहां बंध पड़ने पर गीली मिट्टी लगाने से खूब ज़ोर से खुलकर दस्त और मूत्र हुआ है और रोगी के प्राण बच गए हैं। आज हम लोगों की दशा बड़ी ही दर्दनाक है। ऐसी सस्ती सुलभ कभी निष्फल न होने वाली ईश्वरदत्त मिट्टी हम रोगों की चिकित्सा के काम में नहीं लेते बल्कि उलटी घृणा करते हैं। और इसे बिलकुल निस्सार व हानिकर समझते हैं। भला जिस मिट्टी से शरीर बना है जिसमें समस्त वृक्ष, वनस्पतियां, सभी औषधियां आदि उत्पन्न होती हैं क्या वह अपने अन्दर कुछ करामात नहीं रखती ?

स्त्रियों का मासिक धर्म बन्द हो जाने में, प्रदर आदि में गीली मिट्टी लगाने से बहुत शीघ्र लाभ होता है, कैसा ही प्रदर हो उचित पथ्य भोजन के साथ गीली मिट्टी की पट्टी से वह से आराम होगा और मासिक धर्म भी कुछ दिन बराबर मिट्टी से फिर होने लगेगा। क्या ही अच्छा हो यदि हमारे देश की महि-

खाएँ मिट्टी के गुणों का आदर करें और अपनी सभी गुप्त व प्रगट व्याधियों पर निसंकोच होकर मिट्टी लगावें। उन्हें बड़ा ही लाभ होगा। इसी प्रकार प्रसव के समय दुग्धपान आदि के साथ अगर मिट्टी का प्रयोग किया जावेगा तो उन्हें इतनी पीड़ा और कष्ट न होगा, बड़ी आसानी से बच्चा बाहर आ जावेगा। डरने की जरूरत नहीं है। मिट्टी से सर्दी कभी न होगी। अगर जाड़ा हो तो मिट्टी लगाकर पेट पर ऊन की गरम पट्टी बांधनी चाहिये।

इसी प्रकार हर प्रकार के पेट के अफरे पर लेप करने से अफरा दूर हो जावेगा।

स्त्रियों को जननेन्द्रिय रोगों में गीली मिट्टी का लेप करना चाहिये। इससे सभी प्रकार के कष्ट व पीड़ायें दूर होंगी और सच्चा आरोग्य प्राप्त होगा।

पुरुषों को भी समस्त प्रकारके जननेन्द्रिय रोगों में मिट्टी की पट्टी पूर्ण लाभ पहुंचावेगी, जलन दूर होगी, घाव आदि हो गये होंगे तो वे भी अच्छे हो जावेंगे। अण्डवृद्धि में बढ़े हुए फोतों का नाप लेकर उतनी थैली बना कर उसमें गीली चिकनी मिट्टी भर कर फोते उसमें डाल कर बांध देना चाहिये। पट्टी रोज बदली जावे। (अन्य स्वाभाविक उपचारों का करना लाजमी है) इससे बढ़े हुए फोतों का पानी मिट्टी बाहर फेंक देगी और फोते समभाग पर आ जायँगे और भयंकर आपरेशन की शरण न लेनी पड़ेगी। गरमी व सुजाक में भी लिंगेन्द्रिय पर मिट्टी

लगाना उचित है। इसी प्रकार नपुन्सकता पर गीली मिट्टी का लेप विधिवत् गुप्त भागों पर रोज करना चाहिये, इससे नसों में भरा हुआ गन्दा पानी निकलकर पुन पुरुषत्व प्राप्त होगा। जिन लोगों ने अपने हाथों अपना जीवन नष्ट किया है वे मिट्टी की शरण लें। बराबर कुछ दिन मिट्टी लगाने से व अन्य स्वाभाविक उपचारों से नपुंसकत्व जड़ से नाश होगा और अनेक दम्पत्ति सांसारिक सुखों का उपभोग कर सकेंगे। आज जितने टिका, लेप आदि काम में लिए जाते हैं वे बड़े हानिकर होते हैं और अनेक निर्दोष जानवरों की हत्या होती है। मिट्टी की पट्टी का प्रचार होने से अनेक जानें बचेंगी और अनेक रम णिया धर्म की मर्यादा पर रह सकेंगी। क्या ही अच्छा हो हम लोग इसकी महिमा समझने लग जाय। इसी प्रकार गुरदे आदि के दर्द में भी मिट्टी दर्द को जड़ से मिटा देगी। लगते ही मिट्टी शान्ति देगी और फिर गुरदे के अन्दर से दर्द के कारण को खींच लेगी और बाहर फेंक देगी और पूरा आराम होगा।

इसी प्रकार केवल पसली के दर्द में और चीजों के बजाय गरम मिट्टी लगाई जावे तो जल्दी ही दर्द दूर होकर लाभ होगा। शिरदर्द में शिरमें गीली मिट्टीका लेप करना बड़ा लाभदायक है। शिर में गीली मिट्टी लगाने से बड़ी ही ठंडक और ताजगी आती है और खोपड़ी के अन्दर से खराबी को खींच कर मिट्टी जड़ से शिरदर्द मिटाती है। इसी प्रकार आधा-शीशी में शिर पर, दिमाग पर और गरदन के चौतरफ गीली मिट्टी लगाने से

दिमाग से रोग की जड़—दूषित—पानी—बाहर आजावेगा और आधा शीशी अच्छी हो जावेगी। फिर झाड़ा-फूंकी के लिए इधर-उधर मूर्ख व ठगों की शरण में आपको जाने की जरूरत नहीं रहेगी और न आंखों से ही लाचार होना पड़ेगा।

सभी प्रकार के दाढ़ व मसूड़ों के दर्द, जबाड़ों की सूजन आदि में बाहर की ओर गीली मिट्टी की पट्टी या लेप करने से दर्द फौरन मिट जायगा और सूजन आदि अच्छी हो जायगी। जबाड़े दाढ़ के दर्द से कराहते हुए रोगी मिट्टी लगाते ही हंसने लगेंगे और अक्सर जहां असह्य पीड़ा आदि के कारण चीर-फाड़ आदि करानी पड़ती है वहाँ इस सीधी-सादी प्राकृतिक औषधि से ही पूर्ण आराम हो जायगा।

स्त्रियों के स्तन अकसर पक जाते हैं और वहां मवाद इकट्ठा होकर भारी पीड़ा होती है फोड़े हो जाते हैं और कई झूठे मलहम लेप करते-करते भी रोग बढ़कर बेचारी स्त्रियां अपार कष्ट भोगती हैं। कई तो मर ही जाती हैं, किसी किसी के नासूर रह जाता है और आजीवन कष्ट भोगती हैं, किसी के स्तन बेकार हो जाते हैं। यह सब हमारे अस्वाभाविक उपचारों की सजा है। ऐसे रोगों में गीली मिट्टी की पट्टी भारी लाभ पहुँचावेगी। फौरन दर्द व घाव अच्छा हो जायगा और बेचारी भोली स्त्रियां इतना कष्ट नहीं पावेंगी। अलबत्ता स्वाभाविक आहार आवश्यक है। इसी प्रकार हर प्रकार की चोट वगैरह में व अन्य घावों में गीली मिट्टी बड़ी उत्तम दवा है। सब से

ज्यादा खूबी यह है कि इसे लगाते ही शरीर को अलौकिक शांति मिलती है। दर्द जलन तत्काल मिट जाते हैं और लाभ भी स्थायी होता है। इससे अच्छा होने पर दुबारा यह रोग नहीं होता।

मैं तो दावे के साथ यह कहूँगा कि मिट्टी एक अत्यन्त लाभप्रद जोखम-रहित वस्तु है, हानि की कोई आशंका नहीं है और खास कर हर तरह का दर्द अच्छा करने में तो यह अद्वितीय वस्तु है, क्योंकि यह दर्द पीड़ा के कारण व उसकी जड़ मल पदार्थ को खींच लेती है और हमेशा के लिए आराम करती है।

आज संसारमें सूजन, फोड़े-फुंसी, घाव आदि को मिटाने में अनेक प्रकृति विरुद्ध मरहम लेप आदि लगाए जाते हैं, जिनसे जाहिरा तौर पर आराम नजर आता है परन्तु वास्तव में वे बड़े भयंकर होते हैं, क्योंकि मल-पदार्थों को वापस ही शरीर के अन्दर ढकेल देते हैं और उससे शरीर को बड़ी ही हानि उठानी पड़ती है। पर आज तो हमारा हाल ऊँट व भेड़ों का सा है जो बिना सोचे समझे देखा देखी करते हैं, अपना हानिलाभ कुछ नहीं सोचते, यह सभ्यता का युग है।

आज दांतों के रोग बहुत ज्यादा फैल रहे हैं जो प्रकृति-विरुद्ध आहार से होते हैं। खास कर धातु-दवा खाने वालों के दांत बेकार हो जाते हैं। दांत के डाक्टर अनेक प्रकार की कृत्रिम हानिकर दवाइयों से दांतों को खराब कर देते हैं। इनसे हमें

बचना चाहिए। मिट्टी के लगाने से यह शिकायतें दूर हो जायेंगी, मिट्टी दांतों व जीभ पर लगा कर फिर धो डालना चाहिये। स्वाभाविक रहन सहन भी जरूरी है।

मैं ऊपर कह चुका हूँ कि दांत के दर्द के लिये बाहर गाल पर मिट्टी दर्द के ऊपर लगाना चाहिये। शिर का दर्द और आधा-शीशी और आख, कान व गले के रोगों में गले के चौतरफ भी गीली मिट्टी लगानी चाहिये। पट्टी कस कर बांधी जावें।

जो मनुष्य विक्षिप्त होगए हैं, जो पागल हैं, जिनका दिमाग सही नहीं है, ऐसे रोगियों के शिर पर बराबर गीली मिट्टी लगाने से कुछ दिनों में पागलपन आदि दूर होकर दिमाग़ ठीक होगा। पागलपन की चिकित्सा के लिए गीली मिट्टी की पट्टी एक अत्यंत आश्चर्यजनक लेप है। इसका उपयोग अवश्य करना चाहिये। रोग में भी शिर पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से नींद अच्छी तरह आवेगी। तेज बुखारों में, बहकने वाले रोगियों के शिरपर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से शर्तिया आराम होगा, शांति होगी, प्रलाप मिट जावेगा।

अचानक मर जाने वाले जैसे बिजली आदि पड़े हुए या जिन्हें सांप ने काट खाया हो या मूर्छा आए हुए रोगी, जमीन में (शिर से नीचे-नीचे गले तक) गाड़े गए हैं। और उन्हें फिर निरोग कर लिया गया है और प्राय बचा लिए गए हैं। इसी प्रकार हाथ पांव आदि के रोगों में लकवा आदि में, नाहरू बाला आदि में हाथ पांव आदि को जमीन में गाड़ कर उन्हें अच्छा करने

किया गया है। जैसी परिस्थिति व समय हो उसी प्रकार पीड़ित व रोग वाले अंगों को इस प्रकार जमीन में कुछ देर गाड़ कर अच्छा किया जा सकता है। अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ अगर लगने आदि में मिट्टी के यह प्रयोग विधिपूर्वक किए जावें तो निस्संदेह लाभ होगा। हैजा, प्लेग, मोतीझरा आदि कठिन तेज ज्वरों में गीली धरती पर रोगी को लिटा कर रखने से बड़ा ही प्राण रक्षक प्रभाव होगा और प्राण बचाए जा सकेंगे। पर इन कामों के लिए पृथ्वी सूखी न हो कुछ गीली होनी चाहिए।

मिट्टी के अलौकिक रोगनाशक गुणों का अनुभव करके आश्चर्य हुए बिना नहीं रहता जिन हिस्सों का मिट्टी से स्पर्श होगा, जो पृथ्वी में गाड़े जायेंगे, या जिनपर मिट्टी लगाई जावेगी वे शरीर के भाग नए, बलवान, ताजा हो जायेंगे, मिट्टी के स्पर्श व संयोग से शरीर को जो अपार लाभ होते हैं वे कहने में नहीं आ सकते। अचानक मर जाने वाले रोगी पृथ्वी में (गले से नीचे) गाड़ देने पर फिर जिन्दा हो गये हैं। अचानक हृदय की गति बंद हो जाने पर यह प्रयोग अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगा। धूप में भूरी भूरी बालू में छाती तक अपने शरीर को गाड़ना बड़ी ही आरोग्यदायक क्रिया है। सूर्य की किरणों का प्रभाव बालू पर और शरीर पर पड़ता है, यह और भी अच्छा है। एक बात और कहूँगा। मिट्टी हमेशा ठंडी ही काम में लेना चाहिए। मिट्टी को कभी भूल कर भी आग से गरम नहीं करना चाहिए और न

बचना चाहिए। मिट्टी के लगाने से यह शिकायतें दूर हो जायेंगी, मिट्टी दातों व जीभ पर लगा कर फिर धो डालना चाहिये। स्वाभाविक रहन-सहन भी जरूरी है।

मैं ऊपर कह चुका हूँ कि दांत के दर्द के लिये बाहर गाल पर मिट्टी दर्द के ऊपर लगाना चाहिये। शिर का दर्द और आधा शीशी और आख, कान व गले के रोगों में गले के चौतरफ भी गीली मिट्टी लगानी चाहिये। पट्टी कस कर बांधी जाये।

जो मनुष्य विक्षिप्त होगए हैं, जो पागल हैं, जिनका दिमाग सही नहीं है, ऐसे रोगियों के शिर पर बराबर गीली मिट्टी लगाने से कुछ दिनों में पागलपन आदि दूर होकर दिमाग ठीक होगा। पागलपन की चिकित्सा के लिए गीली मिट्टी की पट्टी एक अत्यंत आश्चर्यजनक लेप है। इसका उपयोग अवश्य करना चाहिये। रोग में भी शिर पर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से नींद अच्छी तरह आवेगी। तेज बुखारों में, बहकने वाले रोगियों के शिरपर गीली मिट्टी की पट्टी लगाने से शर्तिया आराम होगा, शांति होगी, प्रलाप मिट जावेगा।

अचानक मर जाने वाले जैसे बिजली आदि पड़े हुए या जिन्हें सांप ने काट खाया हो या मूर्छा आए हुए रोगी, जमीन में (शिर से नीचे-नीचे गले तक) गाड़े गए हैं। और उन्हें फिर निरोग कर लिया गया है और प्राण बचा लिए गए हैं। इसी प्रकार हाथ पाव आदि के रोगों में लकवा आदि में, नाहरू बाला आदि में हाथ पांव आदि को जमीन में गाड़ कर उन्हें अच्छा कर

लिया गया है। जैसी परिस्थिति व समय हो उसी प्रकार पीड़ित व रोग वाले अंगों को इस प्रकार जमीन में कुछ देर गाड़ कर अच्छा किया जा सकता है। अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ-साथ अगर जलपूये आदि में मिट्टी के यह प्रयोग विधिपूर्वक किए जायें तो निस्संदेह लाभ होगा। हैजा, प्लेग, मोतीझरा आदि कठिन तेज ज्वरों में गीली धरती पर रोगी को लिटा कर रखने से बड़ा ही प्राण रक्षक प्रभाव होगा और प्राण बचाए जा सकेंगे। पर इन कामों के लिए पृथ्वी सूखी न हो कुछ गीली होनी चाहिए।

मिट्टी के अलौकिक रोगनाशक गुणों का अनुभव करके आश्चर्य हुए बिना नहीं रहता जिन हिस्सों का मिट्टी से स्पर्श होगा, जो पृथ्वी में गाडे जायेंगे, या जिनपर मिट्टी लगाई जावेगी वे शरीर के भाग नए, बलवान, ताजा हो जायेंगे, मिट्टी के स्पर्श व संयोग से शरीर को जो अपार लाभ होते हैं वे कहने में नहीं आ सकते। अचानक मर जाने वाले रोगी पृथ्वी में (गले से नीचे) गाड़ देने पर फिर जिन्दा हो गये हैं। अचानक हृदय की गति मंद हो जाने पर यह प्रयोग अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगा। धूप में भूरी भूरी बालू में छाती तक अपने शरीर को गाड़ना बड़ी ही आरोग्यदायक क्रिया है। सूर्य की किरणों का प्रभाव बालू पर और शरीर पर पड़ता है, यह और भी अच्छा है। एक बात और कहूंगा। मिट्टी हमेशा ठंडी ही काम में लेना चाहिए। मिट्टी को कभी भूल कर भी आग से गरम नहीं करना चाहिए और न

जलाई हुई या गरम की हुई मिट्टी ही काम में लेने लायक है। जिस तरह पानी को गरम करने से उसकी ताजगी व शान्तिदायक गुण नष्ट हो जाते हैं वैसे ही गरम करने से मिट्टी बेकार हो जाती है।

गरम पानी, भाप आदि अक्सर रोगों में काम में लिए जाते हैं, पर यह प्रकृति के विरुद्ध है। गरम पानी व भाप आदि से शरीर को बड़ी हानि होती है, खाल कमज़ोर हो जाती है। अग्नि का संस्कार होने के बाद समस्त पदार्थ निस्सार निर्जीव हो जाते हैं, इसलिए प्राकृतिक चिकित्सकों को चाहिए कि वे गरम पानी भाप आदि के प्रयोगों को प्रकृति विरुद्ध समझ कर छोड़ दें। गीली मिट्टी सभी रोगों के लिए काफी होगी। हमारे चमड़े को साफ करने के लिए गीली मिट्टी सब से बढ़िया साबुन है। इसमें एक कौड़ी भी खर्च करने की जरूरत नहीं हैं। इसको लगाकर नहाने से खाल बड़ी ही चिकनी, मुलायम और सुन्दर हो जायगी। मैल सब दूर हो जायगा। साबुन लगाने पर रोम बन्द हो जाते हैं, पर मिट्टी लगाने से खाल के छेद साफ हो जाते हैं। आज कल हम लोग अनेक प्रकार के हानिकर साबुनों का उपयोग करते हैं। यह कई जानवरों की चरबी से बने होते हैं और उन जानवरों की चरबी लगाने से उनके रोग हमारे शरीर पर बड़ा खराब असर डालते हैं, हमें बीमार कर देते हैं। वास्तव में तो ऐसे साबुन खाल के लिये बड़ी ही गन्दी व हानिकारक चीज हैं। सच पूछा जाय तो साबुन से खाल साफ नहीं होती, बल्कि उल्टी अधिक मैली

हो जाती है। जो पदार्थ साबुन में रहते हैं वे चर्म को खराब कर देते हैं। यदि हम लोग रोजाना शौच स्नान आदि में साबुन का उपयोग छोड़ देंगे और उसके बजाय चिकनी मिट्टी से काम लें तो हम अधिक साफ रहेंगे। वास्तव में मिट्टी और पानी सबसे बढ़िया प्राकृतिक साबुन हैं। हमें इनका आदर करना चाहिए।

मिट्टी एक ऐसी अद्भुत प्रभावशाली रोगनाशक वस्तु है कि जिसकी रोगनाशक शक्ति का बयान मेरी शक्ति से बाहर है। इससे रोग इतनी आसानी से और इतने जल्दी स्थायी रूप से मिट जाते हैं कि स्तंभित होना पड़ता है। एक बार भी जिन्होंने मिट्टी की पट्टी का अनुभव किया है वे इसके सच्चे भक्त बन जायेंगे और फिर उन्हें दूसरी तरह की कृत्रिम दवाइयों से सख्त नफरत हो जायगी।

वास्तव में मिट्टी की पट्टियों की ओर लोगों ने बहुत ही कम ध्यान दिया है। उनका ध्यान तो विदेशों से आने वाली सुन्दर केवल लगी हुई कीमती परन्तु हानिकर दवाइयों की ओर लगा रहता है। उनका ध्यान पुराने ग्रन्थों में बताए लेप व मरहमों की तरफ है जिन्हें बनाने में अपार धन और समय लगता है, पर जिनसे सिवा हानि के लाभ कुछ भी नहीं होता। उनका ध्यान बड़े बड़े आपरेशन-रूम बड़ी तनख्वाह पानेवाले चश्मेधारी सर्जन व भयंकर, रोगियों को डराने वाले, निर्दय आपरेशन के औजारों की तरफ है जिससे वे आरोग्य लाभ की आशा करते हैं और चला कर काल के मुह में जाते हैं। उनका ध्यान सीधी सादी

प्राकृतिक तथा मिट्टी की ओर क्यों आने लगा ? पर उन्हें यह पता नहीं कि मिट्टी में ऐसे अलौकिक गुण हैं कि असाध्य से असाध्य भयङ्कर से भयकर रोग भी विधिपूर्वक मिट्टी के उपचारों से नष्ट हो जाते हैं और यह कि आज यदि समाज कृत्रिम औषधियों के अन्ध विश्वास को छोड़ दें और मिट्टी को अपनाले तो अनेक दीन दुखी रोगियों के प्राण बचेंगे। मिट्टी के उपचारों से प्लेग, हैजा, ज्वर आदि में होने वाली लाखों मौतें फिर न होंगी। फिर हमें आपरेशन रूम में भय से कांपते हुए प्रवेश नहीं करना पड़ेगा और न मनुष्य को लजाने वाले, कसाईस्वरूप, भारी यातना देने वाले तेज चाकू, छुरी आदि औजारों से शरीर को कटवाना या फड़वाना ही पड़ेगा। वह समय शीघ्र आरहा है जब लोगों का ध्यान इधर आकर्षित होगा। ज्यों-ज्यों हमें दवाइयों की हानियां और मट्टी के लाभों का ज्ञान होता जायगा, अपने आप हम फिर प्रकृति की ओर लौटेंगे और तभी सच्चा स्वास्थ्य और सुख प्राप्त होगा फिर हर एक घर में मिट्टी सभी रोगों के लिए रामबाण दवा समझी जायगी और हर रोग में काम में ली जायगी। मिट्टी से आज तक जितने प्रयोग लेखक ने किए हैं और दूसरों से सुने हैं उनमें सदा ही आश्चर्यजनक आशातीत लाभ हुआ है और बड़े आश्चय के साथ लोगों ने मिट्टी की रोगनाशक शक्तियों के सामने शिर झुकाया है। बहुत से लोग तो मिट्टी के ऐसे भक्त बन गए हैं कि वे रोगों की चिकित्सा में ही नहीं बल्कि हर एक शौच में, साबुन की जगह, दतधावन में, मालिश व हर बात में

मिट्टी से काम लेने लगे हैं अलबत्ता यह बता देना ज़रूरी है कि कठिन मामलों में श्वेत कुष्ट, लकवा, प्लेग, मोतीझरा, व अन्य कठिन रोगों में मिट्टी की पट्टी के साथ साथ अन्य स्वाभाविक उपचार भी अत्यन्त आवश्यक हैं, अन्यथा पूर्ण लाभ होना कठिन है फिर भी मिट्टी तो प्रभाव दिखावेगी।

मेरी हार्दिक इच्छा है कि इस पुरानी सीधी-सादी स्वाभाविक दवा मिट्टी का लोग आदर करें और उसे घरेलू दवा समझ कर काम में लें, व्यर्थ समझ कर अनादर न करें। फिर मैं अपने इस परिश्रम को सफल समझूंगा।

बहुत से अमीर लोग पहले-पहल मिट्टी की पट्टी को लगाने में नाक भौं चढ़ावेंगे पर उन्हें याद रखना चाहिए कि उनका शरीर इसी का बना हुआ है और अन्त में भी गति इसी में मिल कर होगी। इसलिए यह अभिमान छोड़ देना चाहिए। बहुत से लोग जाड़ों में मिट्टी लगाने से डरेंगे और समझेंगे कि सरदी और निमोनिया होकर मर जावेंगे, पर यह डर फिजूल है। अव्वल तो सरदी हमारी शत्रु नहीं परम मित्र है। फिर मिट्टी ठंडक के साथ गरमी भी लाती है। जाड़े में मिट्टी लगाकर ऊन की व गरम कपड़े की पट्टी बाधनी चाहिए ताकि जाड़ा अधिक न लगे। मिट्टी के विधिवत् उपचारों से श्वेत कुष्ट के दाग, जन्म के लहसन भी जड़ से मिट जाते हैं। काले आदमी भी गोरे बन सकते हैं, भद्दे कुरूप नरनारी सुन्दर व रूपवान बन सकते हैं। कमजोर बलवान बन सकते हैं। पूरे प्रयोग से तो बूढ़े भी जवान बन सकते हैं सफेद बाल काले हो सकते हैं।

सारांश यह है कि यदि आपके दिमाग में खराबी है तो शिर पर मिट्टी का लेप करें और बालों को काला बनाने के लिए भी शिर पर मिट्टी लगावें। अवश्य सफलता होगी। अगर आपके चेहरे पर फुन्सियां हैं, भद्दापन है, तो चेहरे पर लगावें। चेहरा गुलाब के फूल की तरह चमकने लगेगा। स्त्रियों को चाहिए कि रूप यौवन प्राप्त करना हो तो मिट्टी का आदर करें, उपयोग करें फिर उन्हें इच्छित फल प्राप्त होगा। इसी तरह सभी प्रकार के गुप्त व प्रगट स्त्री-रोग, बाल-रोग व अन्य रोगों में मेरी बताई हुई रीति से मिट्टी का प्रयोग किया जावे।

मिट्टी में यह शक्ति है कि वह खराबी जड़ से मिटाती है, शरीर को बल व ताजगी देती है, फोड़े-फुन्सियों को पका देती है और घाव भर देती है, सफाई और मुलायमी के लिए इससे बढ़ कर कोई चीज नहीं। मिट्टी में खींचने की अजीब ताकत है, शरीर के अन्दर कैसी ही खराबी हो, इसके लगाने से वह हड्डी तक में से खराबी निकाल लेगी। बंध पड़ जाने पर मिट्टी लगाने से मल मूत्र इतने वेग से होता है कि पिचकारी सी चलती है, शरीर पर रोज मिट्टी मलने से खुजली, खाज, आदि मिटाना बाएं हाथ का खेल है। दर्द, जलन, हड़ फूटनी आदि में भी मिट्टी का लेप करने से जलन दर्द आदि फौरन अच्छे होते हैं। मस्तिष्क पर लगाने से दिमाग तर हो जाता है। मिट्टी से जो घाव फोड़े फुन्सी अच्छे होते हैं वहां दाग भी नहीं रहता। चेचक के दाग जिनके रह गए हैं वे अन्य स्वाभाविक उपचारों के साथ साथ

मिट्टी का उबटन रोज करेंगे, तो शर्तिया खड्ढे भर कर खाल बराबर होगी, दाग सब मिट जावेंगे। इसी प्रकार जिनके हाथ-पाव गलने लगें उन्हें आपरेशन न करा कर मिट्टी की शरण लेनी चाहिए।

सभी प्रकार के बुखार मोतीझरा आदि व प्लेग आदि में पेट पर गीली मिट्टी का प्रयोग अत्यन्त गुणकारी है। बुखार की गर्मी मिट्टी खींच लेती है, पेट को साफ कर देती है और प्राण बच जाते हैं।

स्त्रियों के बच्चा पेट में मर जाने पर गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर रखने से बच्चा बड़े वेग से बाहर आजावेगा, इसमें संदेह नहीं है। अगर ओलनाल आदि न पड़े तो मिट्टी की पट्टी से बाहर आ जावेगी। इसी प्रकार जहरीले जानवर काटने पर डंक पर व आस पास गीली चिकनी मिट्टी लगाने से दर्द दूर होकर आराम होगा। मिट्टी में जहर चूसने की बड़ी भारी ताकत होती है। बिच्छू, ततैया व सर्प दंश पर इसके प्रयोग ने आश्चर्यजनक प्रभाव दिखाया है।

पागलपन शिर दर्द और मिट्टी

१—आजकल शिर दर्द बहुत फैला हुआ है, अनेक मरहम लेप आदि के द्वारा व झाड़ा फूंकी से रोगों को दबाने की निरर्थक चेष्टा की जाती है। इनमें से एक भी सच्चा इलाज नहीं है। मिट्टी ही एक औषधि है जो सर्वथा हानि रहित और अचूक है। कैसा ही शिर दर्द क्यों न हो, मेरी बताई हुई विधि से सारे शिर

पर और गर्दन के चौतरफ गीली चिकनी मिट्टी दिन में कई बार बांधनी चाहिए ऊपर से ऊनी कपड़ा बांधना चाहिए। मास्तिष्क में इकट्ठा होने वाला खराब माद्दा विजातीय द्रव्य मिट्टी से बाहर फेंक दिया जावेगा और रोगी को भारी आराम होगा, इसी प्रकार पागलपन में भी (एनिमा फलाहार के साथ) बार बार रोगी के शिर पर गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी लगाने से बिगड़ा दिमाग शीघ्र ठिकाने आ जायगा, मस्तिष्क की गरमी दूर होगी और रोगी की जड़ता या प्रलाप आदि दूर हो जायेंगे।

बालों व शिर दर्द को मिट्टी क्यों लगावें ?

इतना ही नहीं रोजाना जो लोग हानिकर साबुन तेल के बजाय इस नैसर्गिक सुलभ मिट्टी को शिर में लगावेंगे उनके बाल रेशम के लच्छों की भांति मुलायम घूंघर वाले भौंरे सदृश काले बने रहेंगे और उनका दिमाग तरो ताजा हल्का और ठंडा बना रहेगा जो किसी भी अन्य औषधियों से या साबुन तेल से असंभव है यह याद रखने की बात है कि मिट्टी मस्तिष्क के मैल व बालों की गंदगी को स्थाई रूप से दूर कर डालती है और यह कि साबुन तेल से तो बाल व शिर चिकट जाते हैं। मिट्टी से बड़े मुलायम व निर्मल बन जाते हैं। इसलिए जिन्हें बुढ़ापे तक अपने बाल काले रखने हों और जिन्हें अपना मस्तिष्क ताजा और निर्विकार ठंडा रखना हो उन्हें आजकल के प्रकृति विरुद्ध विष

ललचाने वाले बनावटी व हानिकर साबुन तेल पाउडर का व्यव
हार छोड़ देना चाहिए।

मिट्टी से चेहरे का सौंदर्य

१—कितने स्नो, क्रीम, पाउडर, साबुन तेल आदि चेहरे
ो खूबसूरती मिटाने के लिए काम में लाए जाते हैं। परन्तु याद
हे प्रकृति विरुद्ध साधनों से सच्चा रुप कभी नहीं मिल सकता,
चेहरे की फुंसियां, दाग, धब्बे कालापन मिटाने के लिए गीली
चिकनी मिट्टी से मुंह को दिन में कई बार धोना चाहिए और
मिट्टी लगाकर चेहरे पर सूखने दी जावे खूब सूख जाने पर साफ
जल से धो डालें। चेहरा मुलायम सुन्दर हो जावेगा और दाग
धब्बे कीलें सब शनै शनै लोप होती जायेंगी।

दांत जबडा के रोग व छाले आदि

१—सूखनी चिकनी मिट्टी से दतौन करने से दांत साफ
हो जाते हैं और मुंह के छालों के लिए मुंह में मिट्टी मिला हुआ
पानी के कुल्ले कई बार करना चाहिए और अगर दांतों या डाढ़
में दर्द हो तो कुछ सूखी मिट्टी दर्द के स्थान पर अन्दर की ओर
दबाकर बाहर सूजन व दर्द के स्थान पर गीली चिकनी मिट्टी
बांधने से कैसा ही डाढ़ दांत का दर्द क्यों न हो फौरन आराम
होगा और फिर यह दर्द नहीं होगा।

टांसिल और मिट्टी

अनेक बार लेखक ने सफलता पूर्वक बढ़े सूजे हुए टांसिलों
को पूर्ण रूप से गीली चिकनी मिट्टी की पट्टियों से ठीक किया है

जिनके लिए कि डाक्टरों ने अविलंब शस्त्र क्रिया की राय दी थी वास्तव में मिट्टी में दर्द सूजन पीड़ा को मिटाने की ऐसी आश्चर्य जनक शक्ति है कि इसके गुणों पर मोहित होना पड़ता है और मैं हर प्रकार के रोगी से अनुरोध करूंगा कि वह भयानक खर्चीले उपाय शस्त्र क्रिया व दवाइयों के भ्रम जाल में न पड़ कर मिट्टी के उपचारों को अपनावें तो धन व प्राणों की रक्षा अवश्य होगी।

फेफड़े व छाती के रोग और मिट्टी

निमोनिया को छोड़ कर अन्य सभी प्रकार के फेफड़ों के रोगों में, क्षय, खांसी आदि में समयानुसार गीली चिकनी मिट्टी बार बार लगानी चाहिये, इससे सूखा व जमा हुआ कफ ढीला होकर बाहर आ जावेगा और रोगी को भारी शांति होगी, निमोनिया में बालू को गरम करके उसकी पोटली बना कर धीरे धीरे फेफड़ों पर सेंकने से अवश्य लाभ होगा और अन्य औषधियों की भांति मिट्टी के प्रयोगों में कोई भी हानि की सम्भावना नहीं है।

पेट के रोग और मिट्टी

१—यद्यपि पेट के रोगों के लिए एनिमा, लघन, फलाहार प्राकृतिक स्नान आदि अनेक प्राकृतिक साधन होते हैं परन्तु मिट्टी की विधि पूर्वक पट्टी व लेप से ऐसा कोई भी पेट का रोग नहीं जिसमें लाभ न हो असाध्य पुराने जलोदर में यह प्रयोग न किया जावे; पेट पर अफरा आ जाने पर बंध पड़ जाने पर, दर्द हो

आने पर मिट्टी की पट्टी एक २ घंटे से बदलना चाहिए, मल मूत्र खुल कर हो जायगा और पेट हलका हो जायगा। पुराने कब्ज में भी मिट्टी की पट्टी बांधते रहने से दस्त साफ होने लगता है, और मिट्टी के प्रयोग से कमजोर मैदा व आंतें बलवान बन कर अपना काम ठीक तौर पर करने लग जाते हैं। पेट में कैसा ही दर्द शूल हो मिट्टी की पट्टी लगाने से दर्द दूर होता है। अकसर देखा गया है कि पेट के दर्द के मारे कराहते हुए रोगी मिट्टी की पट्टी लगाने से शान्ति मिलने से चुप्प हो गये।

मिट्टी में ऐसी अद्भुत शक्ति है कि वही मिट्टी की पट्टी कब्ज को दूर कर साफ दस्त लाती है और वही मिट्टी की पट्टी पेचिश व संग्रहणी में दस्त बंद कर करके संग्रहणी दूर करती है। पेट के फोड़े पर भाप के देने के बाद मिट्टी की पट्टी बार बार लगातार बांधने पर फोड़ा अन्दर पिचक कर साफ हो जाता है और इस प्रकार यह नैसर्गिक दवा बहुतों के प्राणों की रक्षा करती है। अनुभव ने सिद्ध कर दिया है कि बहुत से समयों पर अगर चट्टी कराने की आवश्यकता हों तो खूब मोटी तह की मिट्टी की पट्टी पेट व पेडू पर लगाने से अति शीघ्र इच्छित फल प्राप्त होता है और अनेक मृत्यु के मुख में पड़े हुए रोगी बच जाते हैं।

कई बार ऐसा हुआ है कि स्त्रियों के पेट में बच्चे मर गए हैं और चीर फाड़ की नौबत आ गई है। ऐसे समय खूब गहरी चिकनी मिट्टी चार पांच सेर एक गीली करके पेट पर लगाई गई और एक ही दो पट्टियों में मरा हुआ बच्चा बाहर

आ गया है मानों खिंचकर निकल गया है। इतना ही नहीं आपे में स्त्रियों के अक्सर ओलनाल पेट में रह जाती है जिस से रक्त दूषित होकर स्त्री के जीवन को खतरा हो जाता है वहां भी मिट्टी अपना प्रभाव दिखाती है और पेट साफ कर डालती है। प्रसव के बाद स्त्रियों के साधारणतया ६ मास में इकट्ठा हुआ बहुत सा काला रक्त व विजातीय द्रव्य पेट में से निकलता है कई स्त्रियों की जीवन शक्ति मन्द होने से यह द्रव्य पेट में रह कर अनेक उपद्रव, वायु गोला आफरा, खून खराबी कर देता है। ऐसी हालत में अन्य कृत्रिम प्रकृति विरुद्ध इलाज न करके दूध पर रखते हुए यदि स्त्रीके पेटपर विधि पूर्वक मिट्टी की पट्टी बांधी जावे तो उस महिला का जीवन बड़े संकट से बच जायगा और उसका दूध खराब नहीं होगा जैसा कि वर्तमान समय में प्रचलित एलोपैथिक आयुर्वेदीय दवा व दशमूल क्वाथ आदि हानिकर पदार्थों से हो जाता है। अनुभव करने पर मेरे कथन की सचाई स्वयं सिद्ध हो जायगी। श्वेत व रक्त प्रदर जैसे क्षुद्र रोगों से महिला समाज कितना दुखी है कितने झूठे कपोल कल्पित हानिकर और खरचीले उपाय इन साधारण रोगों को मिटाने के लिए काम में लाए जाते हैं पर व्यर्थ। अगर विधिपूर्वक गाय या बकरी के कच्चे दूध और फलों पर रहकर स्त्रियां अपने पेट पर चिकनी मिट्टी की पट्टी दिन में एक बार और रात्रि में एक बार बांधें एक सप्ताह से एक माह तक इस प्रयोग से उन्हें इन रोगों से स्थायी रूप से मुक्ति मिलेगी इसमें संदेह नहीं है और मिट्टी के प्रयोग

उन्हें स्थायी आरोग्य प्रदान करके डाक्टर वैद्यों के सामने अपनी लाज गंवाने नहीं देंगे।

नपुन्सकता और मिट्टी

१—प्रकृति विरुद्ध जीवन से उत्पन्न हुई इस कमजोरी को दूर करने के लिए लोग कितने विक्षिप्त हो रहे हैं लाखों करोड़ों रुपये अनेक प्रकार की दवाइयों विज्ञा आदि पर खर्च हो रहे हैं कितनी रमणियों का जीवन अधकार मय हो रहा है और इन कमजोरियों से कितने घर नष्ट हो रहे हैं इस पर टीका करना व्यर्थ है। अन्य सब उपायों से सिवा हानिके लाभ कुछ नहीं होता। यहा पर भी काली चिकनी मिट्टी का लेप स्थायी रूप से नपुन्सकता दूर करेगा। इसकी विधि इस प्रकार है—

पहले तीन दिन दूध पर रहकर एनिमा द्वारा पेट साफ कर लिया जाना बहुत जरूरी है। फिर भोजन में कुछ मेवा, हरे शाक दूध व गेहूँ की रोटी फल आदि खाना चाहिये। साफ काली गहरी चिकनी मिट्टी लो, उसे पीस छान कर गाढ़ी गीली करके छोटे कपड़े पर मलहम की तरह लगाकर जननेंद्रिय के चौतरफ लपेट कर तागे से ढीली बाध दो इस तरह पट्टी लगाओ कि गीली मिट्टी जननेंद्रिय के सब भागों पर लगी रहे। सोते समय लगाओ एक पट्टी इस प्रकार अण्डकोषों पर लगाई जाय और एक पट्टी गुदा और अण्डकोषों के बीच के भाग पर लगाई जाये और हो सके तो लंगोट बाध लिया जावे। ४० दिन इस प्रयोग से हर प्रकार

की नपुन्सकता दूरहो जायगी। इस दौरान में ब्रह्मचर्य व फलाहार का पालन आवश्यक है।

मिट्टी और खुजली

१—खुजली के लिए जो आम फल दवाइया काम में ली जाती हैं वे बड़ी हानिकर है शरीर का मैल इनसे वापस अंदर धकेला जाकर दूसरी भयंकर बीमारी उत्पन्न करता है। यहां भी मिट्टी का लेप राम बाण,निर्दोप नुस्खा सिद्ध हुआ है। हर प्रकार की खुजली खाज मिटाने के लिए करीब दो तीन सेर मिट्टी साफ लो और पानी में भिगो दो, उसे खूब घोल कर शिर से पांव तक लेप कर दो कोई जगह खाली न रहे और इस काम को करते समय जाड़ों में तो दोपहर को धूप में एक आध घंटा बैठना जरूरी है गरमियों में छाया में बैठ सकते हैं मिट्टी खूब सूख जाने पर ठंडे पानी से स्नान कर डालना चाहिये। जाड़ों में निवाया वाला पानी से स्नान करें अधिक ठंडे से नहीं। इस प्रयोग के करने से पहले तीन दिन एनिमा लेकर अलूनी खिचड़ी दलिया या दूध खावें तो बड़ा लाभ होगा। अगर एक दो माह इस प्रयोग को किया जा सके तो काले आदमी कुछ गोरे से हो जायेंगे और शरीर के सभी दाग धब्बे आदि मिट कर खाल मुलायम हो जायगी।

सांप बिच्छू बर्र काटना और मिट्टी

बिच्छू बर्र आदि काटने पर तुरन्त डंक के स्थान पर और आठ दस अंगुल चौतरफ खूब चिकनी गीली मिट्टी बार बार

लगाते रहना चाहिए और यदि काटा हुआ स्थान ऐसा हो जहां पट्टी बंध सके तो बार बार पट्टी बांधते रहें। दर्द तो जादू की की भांति दूर हो जायगा। एक स्त्री जो भयानक बिच्छू काटने से मृत्यु के निकट पहुंच चुकी थी गीली मिट्टी लगाने से शीघ्र अच्छी हो गई। सांप काटने पर, महात्मा श्री एडाल्फ जुस्ट जर्मन निवासी ने, लगभग मरी हुई एक लड़की को बचा लिया था। श्मशान भूमि में ले जाते समय उन्होंने उस सांप की काटी हुई अर्धमृत लड़की को गीली चिकनी मिट्टी से भरे हुए गड्ढे में २४ घंटे तक (गर्दन से नीचे नीचे) गढ्ढे में गाढे रक्खा (मुंह ऊपर रहा) और २४ घंटे में मिट्टी ने लड़की के शरीर में फैले हुए सांप के जहर को चूस लिया और लड़की बचगई इससे सिद्ध होता है कि मिट्टी में जहर खेंचने की असाधारण शक्ति है।

घाव चोट और मिट्टी

१—साधारण से लेकर भयानक घाव चोटों पर किए गये अनेक मिट्टी के प्रयोगों से सिद्ध हो चुका है कि मिट्टी संसार की सर्व श्रेष्ठ मरहम है और जैसा कि जनता में डाक्टर वैद्यों ने झूठा भ्रम फैला रक्खा है इससे कभी हानि नहीं होती देखी गई। यह मानी हुई बात है कि घावों और चोटोंमें एक तो पीड़ा होती है दूसरे सूजन जलन होती है तीसरे मवाद आती है मिट्टी में ऐसे गुण हैं कि घाव चोट पर लगाते ही पीड़ा शान्त हो जाती है और जलन व सूजन अगर हो वह भी धीरे धीरे मिट जाती

है। मवाद के लिये यह खास है कि मिट्टी घाव के अन्दर व आस पास की मवाद को जड़ से निकाल कर घाव को साफ कर देती है और इस प्रकार घाव को जल्दी भरती है।

अगर ध्यान देकर हम देखें तो फोड़े,फुन्सी,नासूर, रसौली, अदीठ यह सब शरीर में प्रकृति विरुद्ध खानपान से इकट्ठे हुए मल-पदार्थों को निकालने के लिये शरीर की एक बलवान् कोशिश के सिवा कुछ भी नहीं है। लोग इस भेद को न समझने के कारण इन साधारण कष्टों में अपार कष्ट उठाकर भी ठीक नहीं होते। कई आपरेशन रूपी राक्षसी उपचारों की भेंट चढ़ जाते हैं। मिट्टी के विधिपूर्वक उपचार लेप पट्टी आदि यहां भी प्राण रक्षक सिद्ध हुए हैं। पथ्य आहार, खिचड़ी, दलिया, दूध, शाक, फल आदि पर रहते हुए हरएक फोड़े फुन्सी पर बार बार जैसी परिस्थिति हो गीली चिकनी मिट्टी की पट्टी बांधते रहना चाहिए बीच में न छोड़ना चाहिये। मिट्टी में यह शक्ति है कि फोड़े फुंसी अदीठ की पीड़ा भी मिटा देती है। उन्हें जल्दी आदि पका भी देती है और उन्हें यत्न पूर्वक फोड़ भी देती है और मवाद निकाल कर साफ कर देती है और वही घाव को स्थाई रूप से भर देती है। इसी प्रकार रसोली पर आपके साथ साथ मिट्टी की पट्टी लगाते रहने से रसोली बैठ जाती है या फूट कर साफ हो जाती है। नासुर के अन्दर बाहर पर मिट्टी बराबर लगाई जावे [ठीक हो जायगा। कठिन मामलों में बराबर पट्टी बदलना चाहिये और आहार दूध व फल रखना जरूरी है इससे अति उत्तम फल होगा।

सभी ज्वर और मिट्टी

मोतीझरा, मलेरिया, निमोनिया व मियादी सब प्रकार की बुखारों में गीली मिट्टी की पट्टी पेट पर विधि पूर्वक बाधनी चाहिए जाडे में ऊपर ऊनकी पट्टी जरूरी है, इस मिट्टी की पट्टी से बुखारों में होने वाली भयानक गरमी व घबराहट दूर हो जायगी और पच कर दस्त साफ हो जायगा और सारे शरीर की अनावश्यक गरमी मिट्टी की पट्टी खींच कर बुखार जल्दी मिटा देगी, आज तक कभी भी मिट्टी की पट्टी से तीव्र सन्निपात आदि उपद्रव नहीं हुआ सदा लाभ हुआ है चाहे पट्टी जाडे में ही बाधी गई थी, इसलिए सब साधारण को मेरा अनुरोध है कि हर प्रकार का बुखार मिटाने के लिए अन्य उपचारों के साथ २ मिट्टी की पट्टी का प्रयोग अवश्य करें। शिर में गरमी अधिक बढ़ने पर बुखार की हालत में शिर पर भी मिट्टी का लेप निःसंकोच करें परिणाम सदा संतोषजनक होगा। शीत सन्निपात तथा इन्जेक्शन आदि का परिणाम होता है या बर्फ के अनुचित प्रयोग से हो सकता है मिट्टी से कभी नहीं।

दाद व्योंची (एक्जिमा) और मिट्टी

दाद व्योंची आदि भी अशुद्ध रक्त के उभार मात्र होते हैं। शरीर की अन्दरूनी सफाई भी जरूरी होती है। फिर भी बराबर मिट्टी के लेप से ४० साल तक के दाद व व्योंची जड़ से चले

गये हैं। हमें खेद है कि जनता खर्चीले व हानिकर मलहम आदि पर लट्टू हो रही है और मिट्टी जैसी सुलभ दवा को नहीं अपनाती।

न्हारू डेरू फीलपाँव और मिट्टी

इन रोगों में पीड़ित स्थान पर भाप देकर बाद में गहरी चिकनी मिट्टी की पट्टी खूब मोटी व चौतरफ बांधने से, इच्छित फल प्राप्त होता है। पथ्य आहार पर रह कर लगातार कुछ काल मिट्टी के लगाने से यह रोग अवश्य समूल नष्ट हो जायेंगे।

देखिये !

यदि आपके घर में सन्तानें नहीं होती या होकर मर जाती हैं या स्त्रियां प्रसव समय कष्ट पाती हैं तो आप मुझसे राय लेकर इस दुःख से छुटकारा पा सकते हैं।

यदि आपको दमा, संग्रहणी, रक्तकुष्ठ, लकवा आदि दीर्घ रोग हैं तो व्यर्थ कृत्रिम औषधियों में धन व्यय न करें, प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लेवें यदि आपको नासूर, रसोली आदि व कण्ठबेल, भदोठ, नाहरू आदि हैं तो आपरेशन रूपी मृत्यु व कष्ट से बचिये। बिना चीरफाड़ केवल स्वाभाविक उपचारों से यह सभी कष्ट मिट सकते हैं। पूरे हालात लिखें—पत्र व्यवहार के साथ टिकिट ≡) भेजना जरूरी है।

मिट्टी की पट्टियों के विषय में

दो शब्द !

मिट्टी के रोग निवारक गुणों पर यहा थोड़ा ही प्रकाश डाला गया है समय आने पर एक बड़ी पुस्तक चित्रों सहित पाठकों की सेवा में भेंट की जायगी। मिट्टी के प्रयोगों के खिलाफ प्रचार करने में डाक्टर वैद्य कोई कमी नहीं उठा रखते परन्तु हमें नम्रता पूर्वक लोगों को इसकी शक्तियों को अनुभव द्वारा प्रयोग करके दिखाना चाहिए ताकि जनता में फैले हुये अन्ध-विश्वास दूर होजायें। मैं आग्रह पूर्वक प्रार्थना करता हूँ कि आप सभी लोग मिट्टी के प्रयोगों को स्वयं अपने व औरों के शरीरों पर प्रयोग करके देखें। आपको मालूम हो जायगा कि आप इस ओर से अब तक अंधेरे में थे और यदि मिट्टी के प्रयोगों का प्रचार बढ़ गया तो बहुत से अनावश्यक चीरफाड़, काटा कूटी, अकाल मृत्यु, धन का क्षय, तबाहत से बच सकेंगे और संसार में अधिक सुख फैल जायगा। इसके विषय में मैं संदेह निवारण के लिए सदा तैयार हूँ और रहूँगा। जिन लोगों को बढ़िया काली पीली चिकनी मिट्टी न मिल सके वे डाकखर्च भेजकर मुझसे हमारे यहा की अत्यन्त बढ़िया गुणकारी मिट्टी मंगा सकते हैं और लाभ उठा सकते हैं।

लेखक—

मिट्टी का भजन

—※—

मिट्टी के खेल खिलौने यह, फिर मिट्टी में ही आयेंगे।
मिट्टी से सब का जन्म हुआ, फिर मिट्टी में मिल जायेंगे॥
यह जलके धारे मिट्टी के, फल फूल यह सारे मिट्टी के।
है अन्न पान सब मिट्टी से, मिट्टी के गुन हम गायेंगे॥
यह महल दुमहले मिट्टी के, यह सारे घधे मिट्टी के।
मिट्टी में सोना चांदी है, मिट्टी से सब कुछ पायेंगे॥
रचना देही की मिट्टी से, फिर मिट्टी से क्या बचना है।
मिट्टी से अपना जीवन है, मिट्टी को शीश चढ़ायेंगे॥
मिट्टी में अद्भुत शक्ति है, इसलिए जगत की भक्ति है।
मिट्टी श्रीकृष्ण प्यारी है, हम मिट्टी को अपनायेंगे॥
उत्थान पतन है मिट्टी से, ऋषियों ने आविष्कार किया।
रोगों पर मिट्टी औषधि है, हम जनता को बतलायेंगे॥

लेखक—
योगासनाचार्य पं० बाल मुकुन्द शर्मा पाराशर,
श्रीनगर अजमेर।

प्रताप प्रिन्टिंग प्रेस, लाहौरी गेट, देहली में छपी।

❋ हमारी पुस्तकों की सूची ❋

रोगों के भीषण आक्रमण, डाक्टर वैद्यों की गुलामी, दवा के अपार खरचे, चीरफाड़ की घोर वेदनाओं से बचकर सदा ही नीरोग सुन्दर, दीर्घजीवी बनना चाहें तो नीचे लिखी पुस्तकें ध्यान पूर्वक पढ़िए।

- ज्वर के कारण व चिकित्सा ≡)
- मिट्टी सब रोगों की रामबाण औषधि है। ।≈)
- रोशनीधूपहवा और सरदी का आरोग्य से क्या सम्बन्ध है ॥)
- हमें क्या खाना चाहिए? ।–)
- दूध से रोगों का इलाज ≡)
- अपना इलाज आप करो ।≈)
- वस्त्रों का स्वास्थ्य पर प्रभाव ।)
- पृथ्वी की अद्भुत रोग नाशक शक्ति ।)
- जल चिकित्सा या पानी का इलाज ॥)
- नेत्र रक्षा व नेत्र रोग चिकित्सा ।≈)
- प्राकृतिक चिकित्सा सबसे खरी ।≈)
- तम्बाकू प्राणघातक विष है ।≈)
- प्राकृतिक चिकित्सा सूर्योदय दोनों भाग ॥।)
- उपवास, एनिमा और फलाहार चिकित्सा ॥)
- बीमारी और बुढ़ापे से बचने के रामबाण उपाय ॥)
- फलाहार, पानी और मिट्टी का नया इलाज ॥)
- प्राकृतिक चिकित्सा सागर ॥)
- स्वाभाविक भोजन द्वारा आरोग्यरक्षा और चिकित्सा ॥)

पता—

श्रीयुत युगलकिशोर चौधरी अग्रवाल, N D

प्राकृतिक चिकित्सा ग्रन्थमाला कार्यालय,

पोस्ट कांवट, जयपुर स्टेट